

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI MELALUI MEDIA PERMAINAN
ULAR TANGGA DAN CERITA BERGAMBAR TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA
ANAK SEKOLAH USIA 7-12 TAHUN DI KELURAHAN INDRAKASIH
MEDAN TEMBUNG**

SKRIPSI



Oleh :

SYAHRINI AWALIYAH

NIM : 0801163092

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
MEDAN
2020**

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI MELALUI MEDIA PERMAINAN
ULAR TANGGA DAN CERITA BERGAMBAR TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA
ANAK SEKOLAH USIA 7-12 TAHUN DI KELURAHAN INDRAKASIH
MEDAN TEMBUNG**

SKRIPSI

**SKRIPSI Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)**

Oleh :

SYAHRAINI AWALIYAH

NIM : 0801163092

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
MEDAN
2020**

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI MELALUI MEDIA PERMAINAN
ULAR TANGGA DAN CERITA BERGAMBAR TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA
ANAK SEKOLAH USIA 7-12 TAHUN DI KELURAHAN INDRAKASIH
MEDAN TEMBUNG**

SYAHRAINI AWALIYAH

NIM : 0801163092

ABSTRAK

Gizi seimbang merupakan makanan sehari-hari yang dikonsumsi dengan berbagai aneka ragam makanan dan memenuhi kelompok zat gizi dengan porsi yang cukup dan tepat. Hal ini berarti, porsinya tidak boleh kurang ataupun terlalu banyak. Terdapat 7 dari 10 anak sekolah usia 7-12 tahun tidak mengetahui gizi seimbang. Dengan adanya masalah tersebut, dibuatlah penyuluhan gizi dengan media yang menarik untuk memudahkan pemberian informasi gizi, khususnya tentang gizi seimbang.

Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh penyuluhan gizi melalui media ular tangga dan cerita bergambar terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang anak sekolah usia 7-12 tahun Kelurahan Indrakasih Medan Tembung Sumatera Utara. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Jumlah populasi adalah 2281 anak dan jumlah sampel adalah 30 anak dengan membaginya dalam dua kelompok perlakuan dan setiap kelompok berjumlah 15 anak. Analisis data menggunakan *uji Wilcoxon* dan *uji Man Whitney*, pada tingkat kepercayaan 95%.

Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan skor pengetahuan dan sikap pada anak sekolah usia 7-12 tahun sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan gizi melalui permainan ular tangga dan cerita bergambar ($p \leq 0,05$). Hasil analisis perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberi penyuluhan gizi pada kedua kelompok perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh penyuluhan gizi melalui media permainan ular tangga dan cerita bergambar terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang dan media permainan ular tangga dan cerita bergambar memiliki peran yang sama dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap pada anak. Saran dari penelitian ini adalah pada penelitian selanjutnya seharusnya meneliti kepada remaja dan ibu-ibu.

Kata kunci : Permainan Ular Tangga, Cerita Bergambar, Pengetahuan, Sikap, Gizi Seimbang, Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun

**THE EFFECT OF NUTRITIONAL COUNSELING THROUGH OF
SNAKES AND LADDERS GAME AND DRAWING STORIES ON
KNOWLEDGE AND ATTITUDES ABOUT BALANCED NUTRITION IN
SCHOOL CHILDREN AGE 7-12 YEARS OLD IN INDRAKASIH
VILLAGE, MEDAN TEMBUNG**

SYAHRAINI AWALIYAH
NIM: 0801163092

ABSTRACT

Balanced nutrition is daily food that is consumed with a variety of foods and fulfills the nutritional groups with sufficient and appropriate portions. This means that the portion cannot be too small or too much. There are 7 out of 10 school children aged 7-12 years who do not know about balanced nutrition. With this problem, nutrition counseling was created using attractive media to facilitate the provision of nutritional information, particularly on balanced nutrition.

The research objective was to determine the effect of nutrition counseling through snake and ladder media and pictorial stories on knowledge and attitudes about balanced nutrition for school children aged 7-12 years, Indrakasih Village, Medan Tembung North Sumatra. This type of research is a quasi experiment with a one group pretest posttest design. The total population was 2281 children and the sample size was 30 children divided into two treatment groups and each group amounted to 15 children. Data analysis used Wilcoxon test and Man Whitney test, at a 95% confidence level.

The results of statistical tests showed that there were differences in the scores of knowledge and attitudes among school children aged 7-12 years before and after receiving nutrition education through snake and ladder games and picture stories ($p. = <0.05$). The results of the analysis of differences in knowledge and attitudes before and after being given nutrition education in the two treatment groups were not significant ($p. => 0.05$).

The conclusion of this study is that there is an effect of nutrition education through the game of snakes and ladders and pictorial stories on increasing the knowledge and attitudes of school children aged 7-12 years about balanced nutrition and snake and ladder game media and pictorial stories have the same role in increasing knowledge and attitudes towards child. The suggestion of this research is that further research should examine adolescents and mothers.

Keywords: Snakes and Ladders Game, Picture Stories, Knowledge, Attitudes, Balanced Nutrition, 7-12 Years Old School Children

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Nama : Syahraini Awaliyah
Nim : 0801163092
Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Media Permainan Ular Tangga Dan Cerita Bergambar Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun Di Kelurahan IndraKasih Medan Tembung

Menyetujui,
Pembimbing Skripsi



Putra Apriadi Siregar SKM, M.kes
NIP. 198904162019031014

Diketahui,
Medan, September 2020
Dekan FKM UIN SU



Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag
NIP: 197212041998031002

Skripsi Dengan Judul :

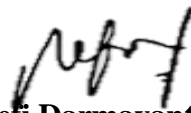
**PENGARUH PENYULUHAN GIZI MELALUI MEDIA PERMAINAN
ULAR TANGGA DAN CERITA BERGAMBAR TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA
ANAK SEKOLAH USIA 7-12 TAHUN DI KELURAHAN INDRAKASIH
MEDAN TEMBUNG**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :


SYAHRINI AWALIYAH
NIM: 0801163092

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Skripsi Pada Tanggal 13 Agustus 2020 dan
Dinyatakan telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI
Ketua Penguji


Dr. Nefi Darmavanti, M.Si
NIP.196311092001122001

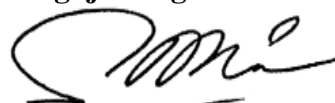
Penguji I


Putra Apriadi Siregar SKM, M.kes
NIP. 198904162019031014

Penguji II


Rapotan Hasibuan, S.KM.M.Kes
NIP.199006062019031016

Penguji Integrasi Keislaman


Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag.
NIP. 197212041998031002

Medan, Agustus 2020
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Dekan,


Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag.
NIP. 197212041998031002

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Syahraini Awaliyah
NIM : 0801163092
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat/tgl Lahir : Medan, 31 Mei 1998
Judul Skripsi : PENGARUH PENYULUHAN GIZI MELALUI MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA DAN CERITA BERGAMBAR TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH USIA 7-12 TAHUN DI KELURAHAN INDRAKASIH MEDAN TEMBUNG

Dengan Ini Menyatakan Bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya saya asli atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 25 Agustus 2020




Syahraini Awaliyah
NIM. 0801163092

DAFTAR RIWAYAT HIDUP
(CURRICULUM VITAE)

DATA PRIBADI

Nama : Syahraini Awaliyah
Tempat /Tanggal lahir : Medan, 31 Mei 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jln. Tangkul II Gg. Bestari 1 No. 158 B
Alamat Email : Syahraini.awaliyah@yahoo.com
Telepon : 085358933756

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Syahriadi, SE
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Nursiyah Lubis
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jln. Tangkul II Gg. Bestari 1 No. 158 B

DATA PENDIDIKAN FORMAL

SD : SD NEGERI 064977 Medan, 2010
MTS : SMP NEGERI 35 Medan, 2013
SMK : MA SWASTA LAB IAIN SU, 2016

PENGALAMAN MAGANG

- | | |
|---|------------|
| 1. Puskesmas Sei Kepayang Induk, Asahan | Tahun 2019 |
| 2. RSUD Haji Medan, Instalasi Gizi | Tahun 2020 |

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji bagi Allah Swt. yang telah memberikan rahmat, kesehatan, dan kesempatan kepada saya, dan dengan izin Allah juga saya berhasil menyusun Skripsi saya yang berjudul ***“Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Permanan Ular Tangga Dan Cerita Bergambar Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun Di Kelurahan Indrakaih medan Tembung”*** tepat pada waktunya. Shalawat dan salam atas junjungan kita Nabi besar Muhammad Saw. beliau adalah utusan Allah untuk menyampaikan risalah Islam ke tengah-tengah kita hingga saat ini kita telah berada didalamnya. Dengan banyak bershalawat kepada beliau mudah-mudahan kita mendapatkan syafaatnya di Yaumul Akhir kelak. Amin.

Untuk itu dalam kesempatan kali ini, maka perkenankanlah penulis mempersembahkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibunda tercinta, yang senantiasa memberikan motivasi, doa serta curahan kasih sayang yang tiada henti-hentinya, sehingga penulis dapat menyelesaikan menyelesaikan skripsi ini. Dan penghargaan yang sebesar-besarnya penulis persembahkan kepada ayah yang selalu mendukung dan memberi nasehat agar selalu sabar dan tetap semangat dalam mengerjakan skripsi ini. Terima kasih pula penulis ucapkan kepada keluarga yaitu keempat adik tercinta yakni Rizki Khairani, Muhammad Taufik, Nurhafizah dan Ismail Siddik.
2. Bapak Prof. KH Saiddurahman, M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan beserta jajaran.


3. Bapak Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan beserta jajaran.
4. Ibu Fauziah Nasution, M.Psi selaku Kepala Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan beserta jajaran.
5. Bapak Putra Apriadi Siregar, SKM, M.Kes, selaku dosen pembimbing skripsi saya dan Bapak Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag, selaku dosen pembimbing kajian integrasi yang selalu memberi bimbingan, nasehat, arahan serta motivasi sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi saya hingga selesai dengan baik dan tepat waktu.
6. Kepala Kelurahan Indrakasih Medan Tembung Kota Medan Sumatera Utara yang telah memberikan izin penelitian di lingkungan tersebut.
7. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan yang telah berpartisipasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
8. Dosen Peminatan gizi yang telah memberi ajaran dari awal masuk peminatan hingga selesai yaitu ibu Eliska, SKM, M.Kes dan Ibu Petty Siti Fatimah, SKM, M.Kes
9. Teman-teman sepeminatan gizi yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.
10. Sahabat paling setia yang telah membantu dan mensupport dari sebelum seminar proposal hingga selesai skripsi yaitu Haninatun nisa azmiyah Sagala, Azizah Khairani Harahap, Suci Ramadhani Sitompul.

Meskipun demikian, penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karenanya, penulis mengharapkan kritik dan saran

yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Sehingga, skripsi ini dapat dijadikan acuan tindak lanjut penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi semua Aamiin. Lebih dan kurang penulis ucapkan maaf dan terimakasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, 25 Agustus 2020



Syahrani Awalivah
NIM. 0801163092

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
TIM PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum	6
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	7
LANDASAN TEORI.....	7
2.1. Konsep Gizi Seimbang.....	7
2.1.1. Pengertian Gizi Seimbang.....	7
2.1.2. Pedoman Gizi Seimbang.....	8
2.2. Anak Sekolah Dasar	22
2.2.1. Pengertian Anak Sekolah Dasar.....	22
2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi Anak.....	23
2.3. Penyuluhan Gizi	23
2.4. Media Penyuluhan Gizi	24
2.5. Permainan Ular Tangga.....	24
2.5.1. Pengertian Permainan Ular Tangga	24

2.5.2.	Proses Pembuatan Ular Tangga	26
2.6.	Cerita Bergambar	27
2.6.1.	Pengertian Cerita Bergambar	27
2.6.2.	Proses Pembuatan Cerita Bergambar	28
2.7.	Pengetahuan (<i>knowledge</i>).....	28
2.8.	Sikap.....	30
2.9.	Kajian Integrasi Keislaman	31
2.9.1.	Metode Penyuluhan Dalam Islam	31
2.9.2.	Konsep Pola Makan Seimbang Menurut Al-Quran dan Hadist.....	34
2.10.	Kerangka Teori	40
2.11.	Kerangka Konsep.....	42
2.12.	Hipotesa Penelitian	42
BAB III	46
METODE PENELITIAN.....		46
3.1.	Jenis dan Desain Penelitian	46
3.2.	Lokasi dan waktu penelitian.....	47
3.3.	Populasi dan Sampel	47
3.3.1.	Populasi.....	47
3.3.2.	Sampel.....	48
3.4.	Variabel Penelitian	48
3.5.	Definisi Operasional.....	49
3.6.	Aspek Pengukuran.....	49
3.7.	Uji Validitas dan Reabilitas	50
3.8.	Teknik Pengumpulan Data	51
3.8.1.	Jenis Data	51
3.8.2.	Alat atau Instrument Penelitian.....	51
3.8.3.	Prosedur Pengumpulan Data	52
3.9.	Analisis Data	54
3.9.1.	Analisis Univariat	54
3.9.2.	Analisis Bivariat.....	54
BAB IV	55
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		55

4.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
4.2.	Analisis Univariat.....	57
4.3.	Analisis Bivariat.....	67
4.4.	PEMBAHASAN	71
BAB V.....		85
KESIMPULAN DAN SARAN.....		85
6.1.	Kesimpulan.....	85
6.2.	Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA		87
Lampiran		90

Daftar Gambar

No	Judul	Halaman
1.	Kerangka Teori.....	44
2.	Kerangka Konsep.....	44
3.	Rancangan Pretest-Posttest Design.....	46

Daftar Tabel

No	Judul	Halaman
1.	Aspek Pengukuran Penelitian.....	50
2.	Distribusi frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	56
3.	Distribusi Frekuensi Umur Responden.....	57
4.	Distribusi Pengetahuan Responden Pada Kelompok Media Ular Tangga Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan.....	60
5.	Tingkat Pengetahuan Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Ular Tangga.....	60
6.	Distribusi Pengetahuan Responden Pada Kelompok Cerita Bergambar Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan.....	63
7.	Tingkat Pengetahuan Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Cerita Bergambar.....	64
8.	Distribusi Sikap Responden Pada Kelompok Media Ular Tangga Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan.....	65
9.	Tingkat Sikap Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Ular Tangga.....	66
10.	Distribusi Sikap Responden Pada Kelompok Media Cerita Bergambar Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan.....	67
11.	Tingkat Sikap Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Cerita Bergambar.....	68
12.	Hasil Analisis <i>Wilcoxon</i> Untuk Melihat Peningkatan Skor Pengetahuan dan Sikap Responden Pada Kelompok Media Ular Tangga.....	69
13.	Hasil Analisis <i>Wilcoxon</i> Untuk Melihat Peningkatan Skor Pengetahuan Dan Sikap Responden Pada Kelompok Media Cerita Bergambar.....	70

14. Hasil Analisis <i>T Independen</i> Untuk Melihat Perbandingan efektifitas penyuluhan gizi melalui media Ular Tangga Dengan Cerita Bergambar.....	70
--	----

Daftar Lampiran

No	Judul	Halaman
1.	Out put Penelitian.....	90
2.	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	100
3.	Formulir Persetujuan Responden.....	104
4.	Kuesioner Penelitian.....	105
5.	Satuan Acara Pembelajaran(SAP).....	108
6.	Surat Izin Penelitian.....	110
7.	Surat Balasan Penelitian.....	111
8.	Bukti Bimbingan	112
9.	Dokumentasi Penelitian.....	113
10.	Gambar Ular Tangga.....	114
11.	Cerita Bergambar.....	117

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gizi seimbang merupakan makanan sehari-hari yang dikonsumsi dengan berbagai aneka ragam makanan dan memenuhi kelompok zat gizi dengan porsi yang cukup dan tepat. Hal ini berarti, porsinya tidak boleh kurang ataupun terlalu banyak. Prinsip gizi seimbang adalah seimbang dalam jumlah tiap kelompok makanan serta yang sesuai dengan kebutuhan tubuh kita. Selain mengonsumsi jenis makanan yang bergizi seimbang, langkah baiknya untuk menerapkan pola hidup yang sehat salah satunya dengan berolahraga dan istirahat yang cukup agar tubuh tetap sehat (suhaimi, 2019).

Gizi seimbang anak sekolah sangat berpengaruh untuk pertumbuhan, mental dan fisik anak. Pada kelompok anak usia sekolah (7-12 tahun) memerlukan asupan gizi yang relative besar, karena anak usia tersebut merupakan kelompok rentan gizi dan yang paling mudah menderita kelainan gizi serta yang berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat (Susilowati, 2016). Selain itu menurut mulyani (2014) anak sekolah termasuk ke dalam salah satu golongan yang rawan akan masalah gizi, karena kebiasaan jajan pada usia anak sekolah dasar masih sangat tinggi, jadi banyak anak yang tidak mau dan tidak menyukai makan sehingga harapan dalam pemenuhan gizi yang selaras, serasi dan seimbang tidak terlaksana.

Anak sekolah dasar merupakan kelompok yang rawan mengalami gizi ganda yakni gizi buruk dan gizi lebih. Diantara penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta

rendahnya pengetahuan orang tua. Namun, dapat menjadi sasaran yang baik dalam memberikan pendidikan kesehatan terkait pencegahan gizi ganda. Anak sekolah dengan pola makan yang seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik (Anzarkusuma, 2014).

Anak yang sehat merupakan anak yang pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental yang normal, sesuai dengan umur mereka. Anak yang sehat memiliki status gizi yang baik, sehingga anak memiliki tinggi badan dan berat badan yang normal, tidak mengalami kegemukan dan kekurangan. Anak yang selalu semangat untuk sekolah dan memiliki pola makan yang seimbang dalam menu makanannya adalah anak yang memiliki status gizi yang baik (Putri, 2016)

Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi, baik gizi lebih ataupun gizi kurang. Berdasarkan adanya kejadian gizi kurang pada tahun 2015, terdapat bahwa prevalensi kekurangan pada anak di dunia sekitar 14,3% dengan jumlah anak yang mengalami kekurangan sebanyak 95,2 juta anak (WHO, 2015).

Pada tahun 2012, data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa di Indonesia masalah gemuk atau gizi lebih pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu (18,8 %), terdiri dari gemuk (10,8 %) dan sangat gemuk atau obesitas (8,8 %). Prevalensi gemuk tertinggi di DKI Jakarta (30,1%) dan terendah di Nusa Tenggara Timur (8,7%). Berjumlah 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk secara nasional, yaitu Kalimantan Tengah, Jawa Timur, Banten, Kalimantan Timur, Bali, Kalimantan Barat, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Jambi, Papua, Bengkulu, Bangka Belitung, Lampung dan DKI Jakarta. Kemudian terdapat di Indonesia prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah

(11,2 %), terdiri dari (4,0%) sangat kurus dan (7,2%). Prevalensi sangat kurus paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (7,8%) dan paling rendah di Bali (2,3%). Berjumlah 16 provinsi dengan prevalensi sangat kurus secara nasional, yaitu Sumatera Barat, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan Tengah, Kalimantan Timur, Papua, Papua Barat, Sulawesi Tengah, Banten, Jawa Tengah, Kalimantan Selatan, Maluku, Sumatera Utara, Kalimantan Barat, Riau, Gorontalo, dan Nusa Tenggara Timur.

Kementrian Kesehatan RI (2017) melaporkan persentase kurus dan sangat kurus pada anak sekolah menurut Indeks IMT/U di Provinsi Sumatera Utara yaitu sebesar (3,8%) sangat kurus dan (6.0%) kurus. Berdasarkan standar WHO, suatu wilayah dikatakan mengalami gizi akut apabila prevalensi terdapat sebesar 5% atau lebih.

Menurut Ramadhani (2015) bahwa pendidikan gizi yang diberikan kepada anak-anak hanya terbatas pada materi gizi yang terdapat pada buku sekolah. Materi tersebut terdapat dalam pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Sekolah Dasar. Materi menu seimbang dalam buku yang diidentifikasi lebih mengarah pada pola menu 4 sehat 5 sempurna yang telah dikenal sejak dahulu.

Penyuluhan merupakan salah satu bentuk pendidikan yang diberikan oleh seorang penyuluh kepada sasaran. Penyuluhan yang diberikan disamping memperhatikan kebutuhan sasaran, juga harus memperhatikan metode-metode pembelajarannya (Gejir, 2017). Menurut Demitri (2015) bahwa pendidikan gizi pada anak sekolah harus diberikan dengan cara dan media yang sesuai agar dapat menarik perhatian anak dan juga dapat memudahkan anak dalam menerima informasi mengenai gizi. Anak sekolah dasar biasanya identik dengan melihat

sesuatu yang menarik perhatiannya dan hal-hal baru yang belum pernah dilihatnya seperti permainan dan gambar-gambar animasi. Jadi, pendidikan gizi yang tepat pada anak sekolah tidak harus formal, tetapi harus dapat menarik audiovisualnya dan membuat anak ikut berpartisipasi dalam suatu kegiatan seperti permainan yang dapat dimainkan dengan teman sebayanya.

Menurut Agustina (2017) merumuskan bahwa media adalah alat bantu atau alat peraga agar mempermudah penyampaian informasi kesehatan. Dalam penyampaian informasi kesehatan berupa pesan gizi kepada anak sekolah, maka diperlukan media yang mudah dipahami dan menarik perhatian agar informasi tersampaikan kepada sasaran. Salah satu media penyuluhan yang sesuai dengan konsep mudah dan menarik untuk tersampainya informasi, yaitu permainan ular tangga dan buku cerita bergambar.

Alat bermain yang bersifat edukatif sehingga membuat anak-anak senang bermain sekaligus dapat mengembangkan kemampuan mengasah logika dan meningkatkan keterampilan juga melatih anak untuk berkonsentrasi, teliti dan sabar menunggu giliran adalah permainan ular tangga (Yandri, 2015). Berdasarkan Indrawati (2016) yang telah melakukan pengujian terhadap pengaruh penyuluhan dengan media monolog dan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap siswa SD mengenai rokok dan hasil yang diperoleh adalah metode ular tangga dan monolog berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap siswa dan metode ular tangga lebih efektif.

Menurut Bestari (2014) menyatakan bahwa salah satu media yang banyak dikembangkan di Eropa untuk meningkatkan pola konsumsi sayur dan buah pada

anak yaitu dengan edukasi gizi menggunakan buku cerita bergambar, didalamnya terdapat gambar dan alur cerita yang dapat menarik perhatian untuk membacanya.

Penelitian dilakukan di kelurahan indrakasih yang berkecamatan Medan Tembung. Peneliti memilih lokasi tersebut karena berdasarkan survey yang dilakukan kepada 5 orang anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung diketahui bahwa anak tersebut tidak mengetahui tentang gizi seimbang melainkan hanya mengetahui menu 4 sehat 5 sempurna, selain itu mereka mengatakan lebih menyukai makanan junk food ketimbang masakan orang tuanya dan lebih memilih makan jajanan ketimbang makan nasi. Minimnya pengetahuan anak usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang akan meningkatkan resiko terjadinya masalah gizi termasuk masalah obesitas dan gizi kurang/kurus.

Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian pada anak sekolah usia 6-12 tahun tersebut dengan memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang melalui permainan ular tangga dan cerita bergambar. Dari kedua media yang digunakan dalam penyuluhan gizi, peneliti ingin melihat bagaimana pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang yang dibutuhkan tubuh.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh penyuluhan melalui media permainan ular tangga dan cerita bergambar dalam pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan melalui media permainan ular tangga dan cerita bergambar dalam pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung tentang gizi seimbang melalui media ular tangga.
2. Mengetahui peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung tentang gizi seimbang melalui media cerita bergambar.
3. Mengetahui perbandingan jenis media ular tangga atau cerita bergambar pasca penyuluhan pada pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Dinas Kesehatan Kota Medan, sebagai masukan untuk media permainan ular tangga dan cerita bergambar tentang gizi seimbang dapat dijadikan sebagai program alternative intervensi untuk anak sekolah usia 7-12 tahun dasar dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi.

2. Bagi peneliti, memperoleh pengetahuan, pengalaman serta dapat dijadikan sebagai dasar referensi untuk penelitian selanjutnya.
3. Bagi Responden, memperoleh pengetahuan, pengalaman belajar dan bermain hingga menerapkan gizi seimbang pada kehidupan sehari-harinya.

BAB II

LANDASAN TEORI

3.1. Konsep Gizi Seimbang

3.1.1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan keanekaragaman pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan, serta memperhatikan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Depkes, 2013).

Menurut Sulistiyo (2011) bahwa pola makan adalah karakteristik kegiatan yang berulang kali dalam memenuhi kebutuhan akan makan termasuk macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari serta cara memilih makanan. Pola makan seimbang adalah susunan makanan yang biasa dimakan mencakup jenis dan jumlah bahan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang/penduduk dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu dengan seimbang (Kemenkes, 2012).

Menurut devi (2012) merumuskan bahwa pola makan seimbang untuk anak sekolah harus memenuhi zat gizi makro dengan karbohidrat 45-65 persen total energi, protein 10-25 persen total energi dengan perbandingan protein hewani dan nabati = 2:1, lemak 25-40 persen total energi, selain itu harus memenuhi kebutuhan zat gizi mikro seperti halnya vitamin dan mineral.

3.1.2. Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang yang dikenal masyarakat Indonesia sejak dulu yaitu slogan 4 sehat 5 sempurna. Konsep ini dikenalkan sejak tahun 1950 oleh Prof . Poerwo Soedarmo, bapak gizi Indonesia. Saat ini, konsep tersebut dianggap tak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi untuk mencapai hidup sehat dan cerdas. Makan saja tanpa disertai dengan aktifitas fisik akan menimbulkan kegemukan dan kurangnya kebugaran. Tubuh manusia memerlukan air sebagai zat gizi yang jumlahnya jauh lebih banyak dari kebutuhan pangan sehari-hari. Juga diperlukan kebersihan diri dan keamanan pangan agar terhindar dari kemungkinan penyakit yang menular melalui makanan. Oleh karena itu, pada tahun 2014 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan Pedoman Gizi Seimbang yang diyakini bahwa masalah gizi beban ganda akan dapat teratasi (setyawati, 2018).

Berdasarkan Kemenkes RI (2014) adapun metode pengenalan Pedoman Gizi Seimbang yang sering dipakai saat ini dalam dunia kesehatan, yakni :

1. 10 Pesan Gizi Seimbang

1) Syukuri dan Nikmati Aneka Ragam Makanan

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin muda tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi aneka ragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan keamanan yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas

dari kuman penyakit dan bahan berbahaya. Cara menerepakan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (Makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.

Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsi. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makanan. Nikmatnya makanan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi aneka ragam dan bumbu, cara pengolahan penyajian makanan dan suasana makan. Cara makan yang baik adalah makan yang tidak tergesah-gesah. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh dengan lebih baik.

2) Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-Buahan

Buah dan sayur merupakan sumber zat pengatur, yaitu sumber vitamin dan mineral. Sayuran merupakan salah satu sumber vitamin A, Vitamin C, Vitamin B, Ca, Fe, menyumbang sedikit kalori serta sejumlah mikronutrien. Vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh, apabila kekurangan dalam susunan hidangan sehari-hari dalam waktu yang lama, maka akan menderita berbagai penyakit kekurangan vitamin dan mineral. Selain itu buah dan sayuran juga merupakan sumber serat pangan (dietary fiber) serta sejumlah antioksidan yang telah terbukti mempunyai peranan penting untuk menjaga kesehatan tubuh. (Fatimah, 2020).

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Selain itu juga berfungsi untuk menurunkan resiko sulti buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup sangat berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Tetapi, jika mengonsumsi sayuran dan buah-buahan berlebih dan salah akan menimbulkan penyakit. Contohnya di negara Indonesia pada perkotaan sebagian orang mengonsumsi jus buah yang di berikan gula sehingga akan mudah beresiko untuk tidak terkendalinya kadar gula darah.

3) Biasakan Mengonsumsi Lauk Pauk Yang Mengandung Protein

Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk-pauk sumber protein hewani meliputi daging (daging sapi, kambing, Rusa dan lain-lain), unggas (daging ayam, daging bebek dan lain-lain), ikan, telur dan susu serta olahannya. Kelompok pangan lauk-pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain.

Meskipun kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik, karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Tetapi

pangan hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak. Lemak dari daging dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. Kolesterol dan lemak jenuh sangat diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa.

Pangan nabati mempunyai keunggulan mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani. Juga mengandung isoflavon. Yaitu kandungan fitokimia yang berfungsi mirip hormon estrogen (hormon kewanitaan) dan antioksidan serta antikolesterol. Konsumsi kedelai dan tempe telah terbukti dapat menurunkan kolesterol dan meningkatkan sensitifitas insulin dan produktifitas insulin. Sehingga dapat mengendalikan kadar kolesterol dan kadar gula darah. Namun, kualitas protein rendah dan mineral yang dikandung pangan protein nabati lebih rendah dibanding pangan protein hewani.

Oleh karena itu dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna. Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi sehari (setara dengan 70-140 gr/2-4 potong daging sapi ukuran sedang atau 80-160 gr/2-4 potong daging ayam ukuran sedang atau 80-160 gr/2-4 potong ikan ukuran sedang) dan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari (setara dengan 100-200 gr/4-8 potong tempe ukuran sedang atau 200-400 gr/4-8 potong tahu ukuran sedang) tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologis (hamil menyusui, lansia, anak, remaja dan dewasa). Susu sebagai bagian dari pangan hewani yang di konsumsi berupa minuman dianjurkan terutama bagi ibu hamil, ibu menyusui serta anak-anak setelah usia satu tahun. Mereka yang mengalami diare atau intoleransi laktosa karena minum susu tidak di

anjurkan minum susu hewani. Konsumsi telur, susu kedelai dan ikan merupakan salah satu alternatif solusinya.

4) Biasakan Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut.

Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Salah satu cara mengangkat citra pangan karbohidrat lokal adalah dengan mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu, seperti pengembangan produk boga yang beragam misalnya, roti atau mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, pembuatan roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain.

5) Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak

Peraturan Kemenkes no 30 tahun 2013 tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan untuk pangan olahan dan pangan siap saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 gr (4 sdm), natrium lebih dari 200 mg (1 sendok teh) dan lemak/ minyak total lebih dari 67 gr (5 sdm) per orang per hari akan meningkatkan resiko hipertensi, stroke, diabetes dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

a. Konsumsi gula

Gula yang dikonsumsi melampaui kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan jika dilakukan dalam jangka waktu lama secara langsung akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya diabetes type-2, bahkan secara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker.

Gula yang dikenal masyarakat tidak hanya terdapat pada gula tebu, gula aren dan gula jagung yang dikonsumsi dari makanan dan minuman. Perlu diingat bahwa kandungan gula terdapat juga dalam makanan lain yang mengandung karbohidrat sederhana (tepung, roti, kecap). Buah manis, jus, minuman bersoda dan sebagainya.

Beberapa cara untuk membatasi konsumsi gula :

1. Kurangi secara perlahan penggunaan gula, baik pada minuman teh/kopi maupun saat membubuhkan pada masakan. Jika meningkatkan rasa pada minuman, tambahkan jeruk nipis atau madu, bukan menambahkan gula.
2. Batasi minuman bersoda.
3. Ganti makanan penutup/dessert yang manis dengan buah atau sayur-sayuran.
4. Kurangi atau batasi mengonsumsi es krim.
5. Selalu baca informasi kandungan gula, kandungan total kalori dan garam (natrium) jika berbelanja makanan dalam kemasan.
6. Kurangi konsumsi coklat yang mengandung gula.

7. Hindari minuman yang beralkohol.

b. Konsumsi garam

Rasa asin yang berasal dari makanan adalah karena kandungan garam (NaCl) yang ada dalam makanan tersebut. Konsumsi natrium yang berlebihan akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah. Karena itu dianjurkan mengkonsumsi garam sekedarnya dengan cara makanan rendah natrium :

1. Gunakan garam berodium untuk konsumsi.
2. Jika membeli pangan kemasan dalam kaleng, seperti sayuran, kacang-kacangan atau ikan, baca label informasi dan nilai gizi dan pilih yang rendah natrium
3. Jika tidak tersedia pangan kemasan kaleng yang rendah natrium, pangan dalam kemasan tersebut perlu dicuci terlebih dahulu agar sebagian garam dapat terbuang.
4. Gunakan mentega atau margarine tanpa garam (*unsalted*)
5. Jika mengonsumsi mie instan gunakan sebagian saja bumbu dalam sachet bumbu yang tersedia dalam kemasan mie instan.
6. Coba bumbu yang berbeda untuk meningkatkan rasa makanan, seperti jahe atau bawang putih.

Mengonsumsi lebih banyak pangan sumber kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pangan sumber kalium adalah kismis, kentang, pisang, kacang (beans) dan yoghurt.

c. Konsumsi Lemak

Lemak yang terdapat didalam makanan, berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K serta menambah lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energi, jika mengkonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada di dalam sistem pencernaan relatif lebih lama dibanding dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama.

Menurut kandungan asam lemak, minyak dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu kelompok lemak tak jenuh dan kelompok lemak jenuh. Makanan yang mengandung lemak tak jenuh, umumnya berasal dari pangan nabati, kecuali minyak kelapa. Sedangkan makanan yang mengandung asam lemak jenuh, umumnya berasal dari pangan hewani.

Kadar kolesterol darah yang melebihi ambang normal (160-200 mg/dl) dapat mengakibatkan penyakit jantung bahkan serangan jantung. Hal ini dapat dicegah jika penduduk menerapkan pola konsumsi makan rendah lemak. Daftar pangan sumber lemak dan porsi ukuran rumah tangga (URT)

Resiko timbulnya penyakit jantung pada kelompok penduduk ini semakin meningkat jika disertai dengan kebiasaan merokok, menderita tekanan darah tinggi, diabetes dan obesitas. Tetapi, pada anak usia 6-24 bulan konsumsi lemak tak perlu dibatasi.

6) Biasakan Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.

Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan resiko yang tidak sehat.

7) Biasakan Minum Air Putih Yang Cukup dan Aman

Fungsi air dalam tubuh adalah untuk melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh, mengatur suhu tubuh, mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh dan melancarkan pembuangan kotoran tubuh baik buang air besar ataupun air bersih. Maka dari itu air yang diminum harus bersih dan aman, maksud aman yakni terbebas dari kuman atau bakteri.

8) Biasakan Membaca Label Pada Kemasan Pangan

Label adalah tulisan, tag, gambar, atau deskripsi yang lain mengenai keterangan isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang di cantumkan pada suatu wadah atau kemasan.

Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang beresiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama

keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

9) Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Bersih dan Mengalir

Tanggal 15 Oktober adalah Hari Cuci Tangan Sedunia Pakai Sabun yang dicanangkan oleh PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) sebagai salah satu cara untuk meningkatkan angka kematian anak usia di bawah lima tahun serta mencegah penyebaran penyakit. Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal.

Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.

Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, antara lain :

1. Sebelum dan sesudah memegang makanan
2. Sesudah membuang air besar dan menceboki bayi/anak
3. Sebelum memberikan air susu ibu
4. Sesudah memegang binatang
5. Sesudah berkebun

Manfaat melakukan 5 langkah cuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun.

Langkah-langkah teknik mencuci tangan yang benar menurut anjuran Kemenkes RI (2014) yaitu sebagai berikut :

1. Basahi kedua tangan dengan air bersih yang mengalir.
2. Gosokkan sabun pada kedua telapak tangan sampai berbusa lalu gosok kedua punggung tangan, sela-sela jari.
3. Bersihkan buku-buku jari, kuku jari, dan kedua jempol.
4. Bilas dengan air bersih sambil menggosok-gosok kedua tangan sampai pergelangan tangan sampai sisa sabun hilang.
5. Keringkan kedua tangan dengan kain, handuk bersih, atau kertas tisu, atau mengibas-ibaskan kedua tangan sampai kering.

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman.

10) Lakukan Aktivitas Fisik Yang Cukup dan Peratahkan Berat Badan Normal

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel dan naik turun tangga. Kegiatan memantau berat badan yakni dengan menimbang berat badan setiap bulannya. (Suhaimi, 2019).

2. Isi Piringku

Pada konsep Pedoman Gizi Seimbang Isi Piringku terdapat empat jenis porsi pola makanan sehat dalam piring sekali makan. Selain itu, juga menganjurkan melakukan tiga jenis kegiatan untuk menyeimbangkan pola hidup sehat.

4 jenis porsi pola makanan sehat dalam piring sekali makan, yaitu :

1) Makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama.

Porsi makanan pokok dalam sekali makan sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring. Makanan pokok sangat beragam, sesuai dengan keadaan budaya setempat contoh beras, singkong, jagung, talas, ubi, sagu dan produk olahannya seperti roti, pasta, mie dan lain-lain.

2) Lauk-pauk

Lauk-pauk terdiri dari pangan bersumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Porsi makan untuk lauk-pauk sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring sekali makan.

Lauk-pauk hewani seperti daging (sapi, kambing, rusa dan lain-lain), unggas (ayam, bebek dan lain-lain), ikan dan hasil laut, telur, susu dan olahannya. Sumber protein hewani mengandung asam amino lengkap sehingga mudah diserap tubuh. Lauk-pauk nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau dan lain-lain). Sumber protein nabati memiliki kandungan lemak tak jenuh yang tinggi.

3) Buah-buahan

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan dalam tubuh.

Porsi makan untuk buah-buahan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring sekali makan. Manfaat buah-buahan untuk tubuh sangat banyak dan beragam, buah umumnya merupakan salah satu cara mencegah penyakit kanker dan merupakan salah satu cara menghilangkan jerawat yang paling ampuh dan alami.

4) Sayur-sayuran

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, besumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, Zat besi dan fosfor. Beberapa diantara sayuran tersebut ada yang dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, namun ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus atau ditumis. Porsi makan untuk sayur-sayuran sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring sekali makan.

3 jenis kegiatan dalam konsep Isi Piringku, yaitu :

1) Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Yang Mengalir

Cuci tangan harus pakai sabun dengan air mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit. Cuci tangan dilakukan dengan 5 langkah sebelum dan sesudah makan selama 20 detik. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah penyakit diare, infeksi saluran pernafasan atas, kecacingan, kulit hepatitis A dan mata.

Langkah-langkah teknik mencuci tangan yang benar menurut anjuran Kemenkes RI (2014) yaitu sebagai berikut :

1. Basahi kedua tangan dengan air bersih yang mengalir.
2. Gosokkan sabun pada kedua telapak tangan sampai berbusa lalu gosok kedua punggung tangan, sela-sela jari.
3. Bersihkan buku-buku jari, kuku jari, dan kedua jempol.
4. Bilas dengan air bersih sambil menggosok-gosok kedua tangan sampai pergelangan tangan sampai sisa sabun hilang.
5. Keringkan kedua tangan dengan kain, handuk bersih, atau kertas tisu, atau mengibas-ibaskan kedua tangan sampai kering.

2) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga energi. Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

Terdapat dua jenis aktivitas fisik, yakni : *pertama*, aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai, bekerja dengan computer, membaca, menulis, menyetir, pekerjaan rumah tangga (Menyapu, mengepel, Mencuci piring, menyetrika), melakukan pergerakan dengan gerakan lambat dan santai. *Kedua*, aktivitas fisik sedang seperti jogging, naik turun tangga, bersepeda, senam aerobik dan berkebun. Hal ini dilakukan minimal 30 menit dalam sehari agar manfaat dalam tubuh terpenuhi.

3) Minum Air 8 Gelas Sehari

Air putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena kebutuhan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Syarat-syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau dan tidak mengandung logam berat. Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar $\frac{2}{3}$ atau sekitar 60% - 70% dari berat tubuh kekurangan konsumsi air bias membuat kita dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh.

Manfaat minum air 8 gelas sehari dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi resiko kanker kandung kemih, memperlancar pencernaan, perawatan kulit dan dapat mengontrol kalori.

2.2. Anak Sekolah Dasar

2.2.1. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah Dasar adalah anak yang di golongankan berusia mulai dari 6-12 tahun. Anak usia sekolah juga dapat dikategorikan kedalam fase pra-remaja, yaitu anak yang berada tingkat usianya umur 9-11 tahun. Anak usia ini sudah melakukan aktivitas fisik yang sangat tinggi dan banyak bermain diluar rumah (Marisa, 2014).

Pada fase anak usia sekolah ini sebagian besar waktunya itu banyak dihabiskan di luar rumah untuk sekolah dan juga bermain bersama teman-teman baik di lingkungan sekolah ataupun di lingkungan rumah. Karena kegiatan tersebut, aktivitas fisik anak juga meningkat sehingga kebutuhan gizi pun akan ikut meningkat. Anak yang sibuk dengan aktivitas diluar rumah maka akan mudah terpengaruh pada lingkungan sekitarnya seperti mengikuti perilaku teman sebaya dan juga kebiasaan makan akan ikut berubah. Oleh karena itu, sebaiknya anak

diberikan informasi yang menyeimbangkan aktivitas fisik dengan kebutuhan gizinya (fikawati, 2017).

2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi Anak

a) Anak memilih-milih makanan

Anak pada usia ini sudah mampu memilih makanan yang mereka sukai dan mana yang terbaik dan mana yang tidak. Akan tetapi jika orang tua tidak memberikan petunjuk kepada anak maka anak akan salah memilih makanan.

b) Kebiasaan jajan

Anak yang lebih memilih makanan yang salah seperti makanan yang instan dan banyak mengandung pewarna serta bahan pengawet akan memperburuk keadaan gizi bahkan dapat mengganggu kesehatan anak.

c) Terlalu lelah bermain

Anak yang terlalu lelah bermain di sekolah atau setelah pulang sekolah. Maka, sesampainya di rumah anak tidak akan makan karena terlalu lelah hingga langsung tidur (Ariana, 2017)

2.3. Penyuluhan Gizi

Menurut Nurmala (2018) merumuskan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang dilakukan menggunakan prinsip belajar sehingga sasaran mendapatkan perubahan pengetahuan dan kemauan, baik untuk mencapai kondisi hidup yang diinginkan ataupun untuk mendapatkan cara mencapai kondisi tersebut, secara individu maupun bersama-sama. Tetapi dalam ilmu gizi penyuluhan berupa dengan KIE Gizi atau Komunikasi Informasi dan Edukasi Gizi.

KIE gizi adalah suatu cara pemberian informasi atau pesan yang berkaitan dengan gizi dari seseorang atau institusi kepada masyarakat sebagai penerima pesan melalui media tertentu. Dengan itu, penyuluhan gizi bertujuan untuk melakukan perubahan terhadap pengetahuan, pengertian atau konsep yang sudah ada seperti berubahnya pola makan menjadi pola makan seimbang. (Departemen Gizi, 2014).

2.4. Media Penyuluhan Gizi

Media adalah suatu alat peraga atau suatu perantara komunikasi untuk menyampaikan pesan-pesan dan informasi dari sumber tentang hal apapun kepada penerima. Media yang sering diketahui dapat berupa media cetak (leaflet, brosur, selebaran, poster, dan lain-lain) dan media elektronik (televise dan radio).

Seiring berkembangnya zaman, teknologi semakin canggih, media dapat dikombinasikan antara yang satu dengan lainnya (multimedia). Media dapat dibuat melalui software komputer dan kemudian dicetak atau dapat ditampilkan dalam bentuk gambar dan video. Media dalam penyuluhan gizi sangat penting karena dapat mempermudah penyampaian pesan, memperjelas pesan yang akan disampaikan dan menambah efektivitas proses penyuluhan gizi (Supariasa, 2013). Media penyuluhan gizi harus menarik, disesuaikan dengan sasaran didik, mudah ditangkap, singkat dan jelas, sesuai dengan pesan yang akan disampaikan dan harus sopan sehingga dapat ditiru dengan baik pada sasaran.

2.5. Permainan Ular Tangga

2.5.1. Pengertian Permainan Ular Tangga

Permainan ular tangga adalah permainan yang menggunakan dadu untuk menentukan berapa langkah yang harus dijalani bidak. Dengan

menciptakan suasana yang menyenangkan bagi anak-anak, dan teknik permainan ular tangga dapat dikembangkan untuk membantu penguasaan anak-anak terhadap aspek-aspek perkembangana (Raysia, 2016). Permainan ini dalam kategori “board game” atau permainan papan sejenis dengan permainan monopoli halma, ludo, dan sebagainya. Papan berupa petak- petak yang terdiri dari baris dan 10 kolom dengan nomor 1-100, serta bergambar ular dan tangga (Husna, 2009).

Permainan ular tangga ini memiliki tujuan untuk memberikan motivasi belajar kepada peserta didik agar senantiasa mempelajari atau mengulang kembali materi-materi yang telah dipelajari sebelumnya. Kemudian peserta didik akan diuji melalui permainan ular tangga tersebut sehingga dengan mengulang materi menjadi lebih menyenangkan dan tidak memberatkan bagi peserta didik (Rosela, 2016).

Menurut Mulyati (2009), Model pembelajaran dengan menggunakan metode ular tangga mempunyai beberapa manfaat, yang diantaranya yaitu:

1. Dapat menciptakan suasana pembelajaran yang *fun* atau menyenangkan.
2. Lebih merangsang siswa dalam melakukan aktivitas belajar individual maupun kelompok.
3. Dapat mengembangkan kreativitas.
4. Kemandirian siswa menciptakan komunikasi timbal balik.
5. Dapat membina tanggung jawab dan disiplin siswa.
6. Struktur pengetahuan yang diperoleh siswa sebagai hasil dari proses belajar bermakna akan stabil.

2.5.2. Proses Pembuatan Ular Tangga

Proses pembuatan permainan ular tangga yaitu:

- b. Ular tangga dibuat dalam ukuran 3 x 3 meter terdiri 100 kotak. Setiap kotak akan diberi nomor 1 (satu) sampai 100 (seratus). Ular tangga ini dicetak dengan bahan untuk spanduk.
- c. Setiap kotak ular dan tangga berisi macam-macam gambar yang berhubungan dengan gizi seimbang, meliputi makanan bergizi, olahraga, penimbangan berat badan, PHBS, Cuci tangan, makanan sumber karbohidrat dan sumber protein, buah dan sayur yakni yang berhubungan tentang 10 pesan umum gizi seimbang.
- d. Ular tangga ini dibuat bernuansa islami, dari karakter tokoh dan pesan yang diberikan. Tokoh yang terdapat pada ular tangga adalah wanitanya berhijab dan sebagian lelaki berpeci, kemudian ular tangga ini lebih mengajak anak-anak untuk membiaskan dirinya berdoa sebelum melakukan apapun dan mengajak untuk mengerjakan sholat lima waktu.
- e. Kotak-kotak ular dan tangga yang berisi gambar merupakan gambaran tentang perilaku. Pesan perbuatan baik akan membawa mereka naik ke kotak yang lebih tinggi, sedangkan perbuatan buruk akan dihukum dengan turun ke kotak yang lebih rendah, selain itu ular tangga ini lebih mengarahkan kepada aktivitas rutinnnya anak setiap harinya dari bangun tidur sampai tidur lagi.
- f. Permainan ini menggunakan anak sebagai bidaknya.
- g. Permainan ini akan dimulai dengan terlebih dahulu melempar dadu. Dadu dibuat dalam ukuran 20 x 20 Centimeter persegi dan menggunakan bahan

karton. Setiap sisi dadu berisikan perintah angka yang membuat anak agar jalan menuju kotak selanjutnya.

2.6. Cerita Bergambar

2.6.1. Pengertian Cerita Bergambar

Suatu penyuluhan agar pesan-pesan kesehatan dapat disampaikan lebih jelas, sasaran dapat menerima pesan dengan jelas dan tepat maka dibutuhkan suatu alat bantu atau media. Salah satu media yang sederhana dan mudah dibuat dengan bahan setempat yaitu media yang berupa cetakan atau grafis. Media grafis termasuk media yang relatif murah dalam pengadaannya bila ditimbang dari segi biaya. Buku cerita bergambar termasuk kedalam media grafis dimana di dalamnya terdapat unsur-unsur gambar yang bermakna.

Media cetakan dan grafis termasuk kategori media visual non proyeksi yang berfungsi untuk menyalurkan pesan dari pemberi ke penerima pesan. Pesan yang dituangkan dalam bentuk tulisan, huruf-huruf, gambar-gambar, simbol-simbol yang mengandung arti, disebut media grafis. Secara khusus grafis berfungsi untuk menarik perhatian, memperjelas sajian ide, mengilustrasikan atau menghiasi fakta yang mungkin cepat dilupakan atau diabaikan bila tidak digrafiskan. Beberapa contoh media grafis yaitu gambar, sketsa, diagram, grafik, kartun, poster, buletin, buku cerita bergambar dan sebagainya (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Suryaningsih (2017) pembelajaran dengan media cerita bergambar selain menarik juga memiliki manfaat, yaitu :

1. Buku cerita bergambar dapat membantu perkembangan emosi peserta didik.
2. Peserta didik dapat memperoleh kesenangan.
3. Dapat membantu peserta didik belajar tentang dunia dan untuk menstimulasi imajinasi yang kreatif saat belajar.

2.6.2. Proses Pembuatan Cerita Bergambar

1. Mendesain gambar, tokoh dan watak yang ingin diceritakan.
2. Gambar tokoh dan pesan pada buku cerita bergambar dibuat bernuansa islami, dari tokohnya berhijab dan berpeci sampai dengan pesan keseharian untuk membiasakan sholat lima waktu dan membaca doa sebelum melakukan sesuatu.
3. Membuat alur cerita yang berisi tentang gizi seimbang.

2.7. Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan adalah keberhasilan untuk “tahu” yang terjadi pada seseorang setelah melakukan pengindraan yang terjadi melalui pancaindra manusia seperti penglihatan (mata), pendengaran (telinga), penciuman, rasa dan raba. Untuk terjadinya keberhasilan pengetahuan seseorang maka perlu ada proses perhatian dan persepsi terhadap objek yang tiap orang memiliki perbedaan.

Pengetahuan dalam hal ini mempunyai 6 tingkatan yaitu:

1. Tahu (*know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mampu mengingat suatu materi atau objek yang telah dipelajari sebelumnya. Untuk mengukur suatu tingkat pengetahuan seseorang adalah dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan serta menyatakan.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami dapat diartikan kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan menginterpretasikan materi tersebut dengan benar.

3. Aplikasi (*aplication*)

Kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi yang sebenarnya.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu komponen untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintetis (*synthesis*)

Sintesis dapat diartikan kepada suatu kemampuan meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek (Notoadmodjo, 2012).

2.8. Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau objek. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu.

Sikap terdiri dari beberapa tingkatan sebagai berikut :

1. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.

2. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan.

3. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain mengerjakan atau mendiskusikan masalah.

4. Bertanggung jawab (*responsible*)

Mempunyai tanggung jawab atas segala resiko terhadap sesuatu yang sudah dipilihnya.

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Orang bisa berperilaku bertentangan dengan sikapnya, dan bisa juga merubah sikapnya sesudah yang bersangkutan merubah tingkatannya. Namun secara tidak mutlak dapat dikatakan bahwa perubahan sikap merupakan loncatan untuk terjadinya perubahan perilaku (Notoadmodjo, 2012).

2.9. Kajian Integrasi Keislaman

2.9.1. Metode Penyuluhan Dalam Islam

Dalam islam dakwah berarti memanggil, mengundang dan menyampaikan. sama hal nya dalam ilmu kesehatan dakwah bisa dikatakan dengan penyuluhan yaitu sama-sama menyampaikan informasi yang benar kepada sasaran. Tetapi, menyampaikan informasi harus dibarengi dengan metode atau cara penyampaian yang baik dan benar. Sebagaimana dijelaskan pada firman Allah SWT :

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ
أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿16:125﴾

"Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk" (Q.S. An-Nahl : 125)

Menurut Quraish Shihab (2002) pada ayat ini terdapat tiga macam metode dakwah. Terhadap cendikiawan yang memiliki pengetahuan yang tinggi diperintahkan menyampaikan dakwah dengan hikmah yakni berdialog dengan kata-kata bijak sesuai dengan tingkat kepandaian mereka. Terhadap kaum awam, diperintahkan untuk menerapkan mau 'izhah yakni memberikan nasihat dan perumpamaan yang menyentuh jiwa sesuai dengan taraf pengetahuan mereka yang sederhana. Sedangkan terhadap ahul kitab dan penganut agama lain yang

diperintahkan adalah jidal/perdebatan dengan cara yang terbaik yaitu dengan logika dan retorika yang halus, lepas dari kekerasan dan umpatan.

Kata (حكمة) hikmah antara lain yang paling utama dari segala sesuatu, baik pengetahuan maupun perbuatan. Dia adalah pengetahuan atau tindakan yang bebas dari kesalahan atau kekeliruan. Hikmah dapat dikatakan mendapati kebenaran (*al-haq*) dengan ilmu dan amal (perbuatan), maka hikmah dari manusia berarti mengetahui hakikat segala sesuatu dengan sebenarnya, dan melaksanakan dengan sesuai tuntutan yang disertai perbuatan-perbuatan yang baik.

Kata (الموعظة) al-mau' izhah terambil dari kata (وعظ) yang berarti nasihat. Mau'izhah adalah uraian yang menyentuh hati yang menghantarkan kepada kebaikan. Mau'izhah Hasanah merupakan cara berdakwah yang disenangi, mudah dan tidak menyulitkan. Demikian dikemukakan oleh banyak ulama. Sedangkan kata (جادلهم) jadilhum terambil dari kata (جدال) jidal yang bermakna diskusi atau bukti-bukti yang mematahkan alasan atau dalih mitra diskusi dan menjadikannya tidak dapat bertahan, baik yang dipaparkan itu diterima oleh semua orang maupun hanya oleh mitra bicara (Shihab, 2002).

Berdasarkan penjelasan tafsir di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam proses penelitian ini ada tiga cara yang dilakukan oleh peneliti, yaitu :

1. Hikmah (حكمة)

Pada media ular tangga dan cerita bergambar terdapat informasi dan edukasi kesehatan didalamnya, sehingga anak bisa memilih mengambil pelajaran dari materi penyuluhan maka penelitian ini dikatakan menggunakan metode *hikmah*.

2. Al-Mau'izhah (المؤظة)

Pada media ular tangga dan cerita bergambar terdapat gambar edukasi kesehatan didalamnya, sehingga anak bisa memilih pengambilan keputusan untuk mengubah perilaku atau mengikuti gambar perbuatan baik tersebut dan meninggalkan perbuatan yang buruk, maka penelitian ini dikatakan menggunakan metode mau'izhah

3. Jidal (جدال)

Berdiskusi, dialog dan interaksi antar peneliti dengan anak sekolah secara yang baik dan benar.

Peneliti membuat ular tangga dan cerita bergambar berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya menyantumkan informasi yang akan diteliti. Peneliti membuat media tersebut bernuansa islami, seperti karakter didalam media islami, penuh dengan ajakan-ajakan islami yakni sholat atau baca doa dan lebih kepada kehidupan sehari-hari anak sekolah. Media permainan ular tangga cukup menarik dan disenangi terhadap anak sekolah sehingga penyuluhan mudah dipahami, cerita bergambar dibuat bermaksud untuk mengajak anak sekolah agar gemar dan hobi membaca dengan tertariknya cerita bergambar tersebut.

Pepatah Arab, al-thariqah ahammu min al-maddah mengatakan (metode lebih penting dari materinya). Metode tepat hasilnya akan maksimal. Metode keliru, maka hasilnya tidak akan ada. Metode penyuluhan pada penelitian ini diharapkan mengubah pengetahuan dan sikap anak terhadap gizi seimbang. karena dalam islam dakwah dipandang berhasil jika ada perubahan sikap pada diri orang yang menerima.

2.9.2. Konsep Pola Makan Seimbang Menurut Al-Quran dan Hadist

Makan dan kehidupan merupakan dua hal yang tak terpisahkan. Manusia memang tak dapat lepas dari makanan, dimana pun dan kapan pun makanan hampir selalu mendapat prioritas utama. Kekurangan makan akan membuat seseorang menjadi lemah, letih, lesuh dan sampai tidak bertenaga. Sebaliknya, jika mengkonsumsi makanan terlalu berlebihan akan menyebabkan masalah kesehatan yaitu menjadi obesitas (Wirakusumah, 2010).

Maka dari itu manusia haruslah memperhatikan makanan yang dikonsumsi, sebagaimana firman Allah SWT :

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (٢٤)

“maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya” (Q.s Abasa : 24)

Menurut Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, pakar tafsir abad 14 H, pada Ayat ini Allah ingin menjelaskan ayat-ayat-Nya yang mengisyaratkan pada karunia-Nya dan rahmat-Nya kepada hamba-Nya serta nikmat yang ia limpahkan mereka, bagaimana Allah menganugerahkan kepada mereka rezeki makanan yang dari mereka memperoleh gizi untuk tubuh mereka. Maksudnya ialah kita diminta memperhatikan apa yang kita makan, karena makanan termasuk ciptaan-Nya untuk semua makhluk. Baik atau buruk, layak atau tidak layak dan sampai memperhatikan porsi makanan tersebut.

Makanan seimbang adalah makanan yang ideal, baik kuantitas maupun kualitasnya, bagi setiap penduduk bumi dengan bergabai macam kepercayaannya. Al-Qura'an telah membuat pondasi yang jelas dan bijak dalam makanan ini. Bahkan Nabi Muhammad SAW telah mengukuhkan dasar tersebut sembari

memberikan beberapa ketentuan dan aturan yang menjamin realisasinya sehingga seorang muslim benar-benar dapat mengonsumsi makanan yang sempurna dan seimbang, jasmani maupun rohani (Basith, 2006).

Gizi seimbang diterapkan pada anak sekolah agar bermanfaat pada kesehatan dan tumbuh kembangnya anak. Anak yang menu makannya seimbang akan mengalami pertumbuhan otak yang cerdas, selalu semangat dan terhindar dari masalah gizi, baik gizi kurang ataupun gizi lebih. Sebaliknya jika anak yang tidak menerapkan makan seimbang akan berdampak mudah letih, prestasi belajar menurun karena susah gerak dan akan mudah terjadinya masalah gizi yakni gizi buruk dan gizi lebih (Fikawati, 2017).

Didalam syariat islam, diperintahkan untuk makan dan minum yang *halal* dan *thayib* (baik). *Halal* berarti boleh. Pada umumnya, kebanyakan dari makanan itu *halal* kecuali secara khusus disebutkan dalam Al-quran dan Hadits.

Pada firman Allah SWT yang berbunyi :

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikkan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya. (Q.S. Almaidah : 88)

Pada firman diatas Allah SWT memerintahkan untuk tidak memakan makanan yang *haram* sebab itu akan membahayakan jasmani dan rohani. Dan Allah memerintahkan makan lah makanan yang *halal* dan *thoyyib* (baik). Memakan makanan yang *halal* dan *thoyyib* artinya kita sama dengan memakan makanan yang bergizi, karena makanan bergizi mempunyai fungsi yang baik bagi kesehatan tubuh kita. Tetapi, Baik yang dimaksud di sini adalah baik berdasarkan

pada kondisi tubuh seseorang. Makanan halal jika menimbulkan dampak tidak baik karena menderita suatu penyakit, maka hal itu tidak dapat dikatakan makanan yang *thayyib* (baik).

Haram adalah sesuatu yang dilarang oleh Allah SWT secara tegas untuk dilakukan. Selain larangan tentang jenis bahan makanan tertentu, islam juga melarang tindakan dalam mengkonsumsi makanan meskipun secara fiqih makanan tersebut termasuk kategori *halal*. Larangan tersebut dikenal dengan istilah *israf* dan *tabzir*.

Israf berasal dari kata *asrafah*, *yusrifu* dan *israfan* yang memiliki arti berlebih-lebihan atau melampaui batas. Dalam study akhlak *israf* adalah melakukan sesuatu yang berlebih dan melampaui batas-batas yang seharusnya. Orang yang berbuat *israf* disebut dengan *musrif*, *musrifin* atau *musrifih* (Yunus, 1980).

Adapun dalil yang menjelaskan tentang larangan *israf* yaitu terdapat pada surah :

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

﴿٣١﴾

“Hai anak Adam, pakailah pakaian kalian yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, serta janganlah kalian berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”(QS. Al-A’raf : 31)

وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ
وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا
تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾

“Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebun yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”(Al-An'am 6:141)

Ayat tersebut memerintahkan kepada kita untuk memanfaatkan rizki yang telah Allah berikan, salah satunya dengan makan dan minum serta semua yang telah Allah halalkan untuk manusia tanpa berlebihan. Maksud dari ayat tersebut adalah larangan bagi kita untuk melakukan perbuatan yang melampaui batas, yaitu tidak berlebihan dalam menikmati apa yang dibutuhkan oleh tubuh dan jangan pula melampaui batas-batas makanan yang dihalalkan. Makan dengan kehendak nafsu ialah perbuatan *israf* karena makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dikatakan dengan perbuatan yang berlebih-lebihan. Maka dari itu, islam telah mengajarkan pola makan yang seimbang untuk mengkonsumsi makanan yang tidak berlebih-lebihan atau kekurangan. Karena jika salah satu dari itu terjadi akan mengalami tubuh yang tidak sehat dan resiko terjadinya penyakit seperti obesitas, kurang gizi dan penyakit lainnya yang makanannya dikonsumsi tidak sesuai kebutuhan tubuh.

Hadis riwayat At-Tarmidzi menyebutkan, “*Tidak ada yang lebih jahat dari pada orang yang memadati perutnya. Cukuplah seseorang dengan beberapa suap makan untuk menguatkan badannya. Jika perlu ia makan, hendaklah perutnya diisi sepertiga makan, sepertiga minum, dan sepertiga lagi untuk bernafas*”.

Tabzir berasal dari kata *bazzara*, *yubaziru* dan *tabziran* yang memiliki makna pemborosan. *Tabzir* secara bahasa dapat diartikan sebagai pemborosan dan perbuatan yang tidak bermanfaat. Orang yang berbuat *tabzir* disebut *mubazir*. *mubazirin* atau *mubazirun* (Yunus, 1980).

Imam syafi'i mengartikan *tabzir* sebagai perilaku membelanjakan harta tidak pada jalannya. Sedangkan menurut Imam malik, *tabzir* ialah perilaku mengambil harta dari jalan yang pantas, namun mentasarufkan harta tersebut dengan jalan yang tidak pantas (Hamka, 2017)

Adapun dalil yang menjelaskan tentang larangan *tabzir* yaitu terdapat pada Surah Al-Isra' ayat 26-27 :

وَأْتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾

Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan dan setan itu sangat ingkar ke pada Tuhannya.

Umar bin Khattab R.A menyebutkan, “*Sebagian mudharat dalam kesehatan disebabkan konsumsi yang tidak benar*”. Diantara contoh hal itu

adalah yang ditegaskan dalam perkataan beliau, *“Hindarilah memenuhi perut dengan makanan dan minuman, karena dia merusak badan, menyebabkan penyakit, dan memalaskan shalat. Dan hendaklah kamu sederhana dalam keduanya karena dia lebih maslahat bagi badan, dan lebih jauh dari pemborosan”*.

Dari ayat dan hadits diatas menguraikan bahwa Mengkonsumsi makanan atau minuman yang sama sekali tidak memiliki manfaat dan justru memberikan efek samping pada jiwa dan juga raga dikatakan dengan perbuatan *tabzir*. Misalnya membeli makanan sebanyak-banyaknya sesuai dengan keinginan kita atau keinginan anak tetapi tidak melihat kualitasnya baik atau buruk.

Berdasarkan AKG menurut kemenkes (2013) Kebutuhan gizi sehari pada anak usia sekolah yakni *pertama*, karbohidrat pada laki-laki kebutuhannya sebesar 220-289 gram/hari dan perempuan sebesar 220-275 gram/hari, makanan yang bersumber karbohidrat adalah makanan pokok seperti nasi, sagu, jagung dan sebagainya. Jika anak mengkonsumsi nasi satu piring atau sagu satu piring penuh dan mencapai lebih dari kebutuhan yang dikonsumsi, maka itu akan dikatakan perbuatan berlebih-lebihan karena tidak sesuai dengan ketentuan gizinya.

Kedua, protein pada anak usia sekolah laki-laki kebutuhannya sebesar 35-56 gram/hari dan perempuan sebesar 35-60 gram/hari, makanan yang bersumber protein adalah lauk-pauk seperti tempe dan tahu, ikan, ayam, daging sapi dan sebagainya. Jika anak mengkonsumsi lauk pauk lebih dari satu macam dalam sekali makan dan akan mengalami kebutuhan protein lebih dari kebutuhan perharinya, maka itu akan dikatakan anak melakukan perbuatan berlebih-lebihan.

Jadi, kesimpulannya mengkonsumsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhan maka itu bisa dinamakan perbuatan yang berlebih-lebihan.

2.10. Kerangka Teori

Penyuluhan gizi dilakukan untuk membentuk perilaku hidup sehat baru yang lebih baik dari sebelumnya untuk menjaga dan meningkatkan status kesehatan masyarakat atau sasaran. Menurut Skinner (1938) dalam Notoadmodjo (2012), merumuskan salah satu tentang perubahan perilaku adalah teori *Stimulus, Organisme dan Respons* (SOR), perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar) dan kemudian organisme tersebut memberikan respon. Selanjutnya teori ini mengatakan bahwa perilaku dapat berubah hanya apabila stimulus (rangsangan) yang diberikan benar-benar berbeda dari stimulus semula.

Menurut Hosland (1953) dalam Notoadmojo (2012) mengatakan bahwa perubahan perilaku pada hakikatnya sama dengan proses belajar. Proses belajar pada individu terdiri dari :

- a. Stimulus atau rangsangan yang diberikan kepada organisme dapat diterima dan ditolak. Apabila terjadi penerimaan maka stimulus dikatakan efektif dan begitu pula dengan sebaliknya.
- b. Apabila stimulus diterima maka stimulus tersebut akan dilanjutkan kepada proses berikutnya.
- c. Setelah itu stimulus diubah menjadi bentuk kesediaan untuk bertindak (bersikap)
- d. Dengan dukungan fasilitas dan lingkungan maka stimulus tersebut mempunyai efek tindakan dari suatu individu (perubahan perilaku)

Berdasarkan teori "S-O-R" tersebut, maka perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua , yaitu :

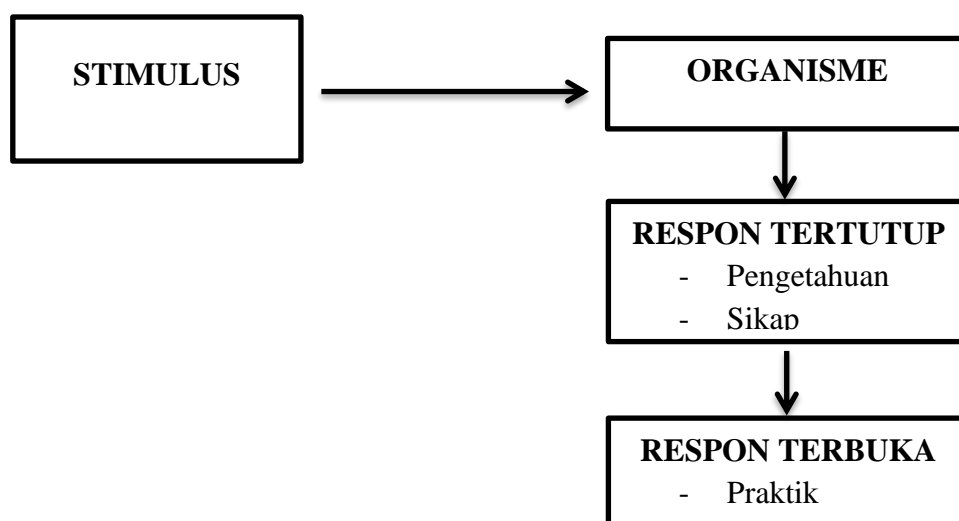
1) Perilaku tertutup (*Cover behaviour*)

Perilaku tertutup terjadi pada saat respons terhadap stimulus tersebut masih belum dapat dinikmati orang lain (dari luar) secara jelas. Respons seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk "*unobservable behaviour*" atau "*cover behaviour*" yang dapat diukur adalah pengetahuan dan sikap.

2) Perilaku terbuka (*Overt behaviour*)

Perilaku terbuka ini terjadi pada saat respons terhadap stimulus sudah berupa tindakan, atau praktik ini dapat diamati orang lain dari luar atau "*observable behaviour*", tindakan ini dapat juga berupa keterampilan seseorang dalam melakukan sesuatu.

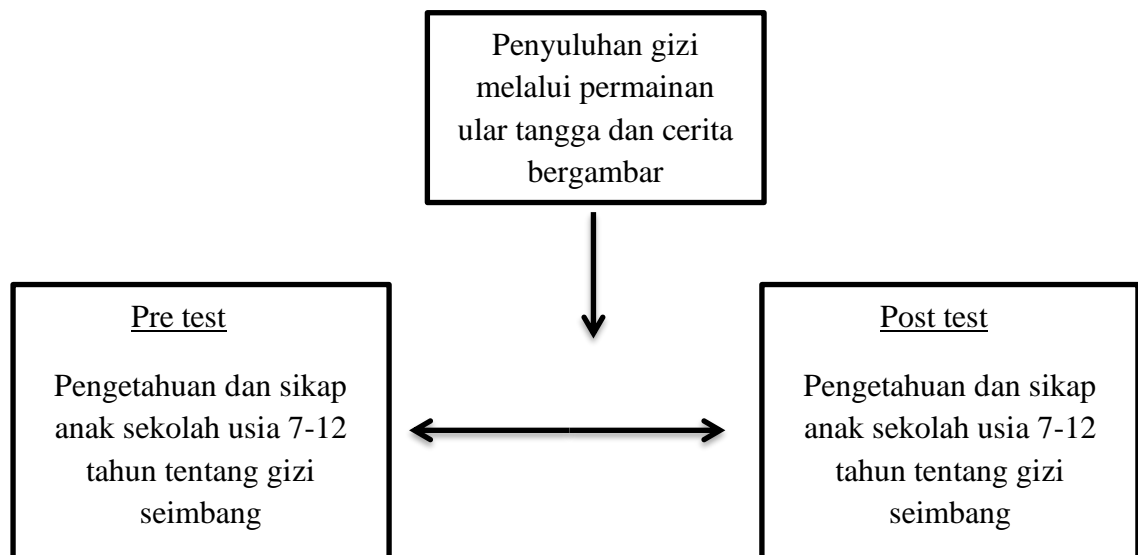
Proses perubahan perilaku berdasarkan teori SOR dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1. Teori Perubahan Perilaku SOR (Skinner)

2.11. Kerangka Konsep

Berdasarkan beberapa kajian teori dan tujuan penelitian, maka kerangka konsep penelitian yang disusun adalah sebagai berikut:



Gambar 2.2. Kerangka Konsep Penelitian

Konsep utama penelitian adalah untuk melihat pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan media ular tangga dan cerita bergambar terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang .

2.12. Hipotesa Penelitian

1. Ada perbedaan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun sebelum dan sesudah mendapat penyuluhan gizi melalui permainan ular tangga dan cerita.
2. Ada perbedaan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun sebelum dan sesudah mendapat penyuluhan gizi melalui permainan ular tangga dan cerita.

3. Ada perbedaan penyuluhan melalui media permainan ular tangga dengan cerita bergambar.

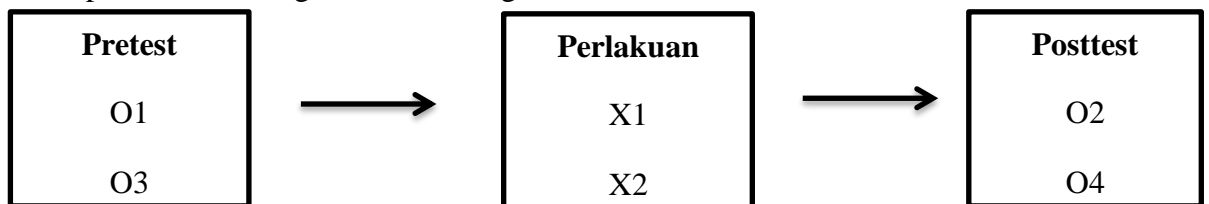
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan menggunakan desain *one group pretest posttest* yaitu dengan melakukan *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) perlakuan pada masing-masing kelompok (Syahdrajat, 2015). Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok yang diberi perlakuan penyuluhan dengan media ular tangga dan kelompok yang diberi perlakuan penyuluhan dengan cerita bergambar.

Desain penelitian ini di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1. Rancangan Pretest-Posttest Design

Keterangan:

- (O1) = Pretest pada kelompok pertama sebelum diberi penyuluhan gizi pada anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung tentang gizi seimbang melalui melalui permainan ular tangga
- (O3) = Pretest pada kelompok kedua sebelum diberi penyuluhan gizi pada anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung tentang gizi seimbang melalui melalui cerita bergambar

(X1) = Memberikan perlakuan dengan memberikan penyuluhan gizi pada anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung tentang gizi seimbang melalui melalui permainan ular tangga

(X2) = Memberikan perlakuan dengan memberikan penyuluhan gizi pada anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung tentang gizi seimbang melalui melalui cerita bergambar

(O2) = Posttest pada kelompok pertama setelah diberi penyuluhan gizi pada anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung tentang gizi seimbang melalui melalui permainan ular tangga

(O4) = Posttest pada kelompok kedua setelah diberi penyuluhan gizi pada anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan tentang gizi seimbang melalui melalui cerita bergambar

3.2. Lokasi dan waktu penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung. Waktu penelitian dimulai dari pengusulan judul, bimbingan skripsi sampai dengan pengumpulan data, survei pendahuluan dilakukan pada bulan Desember 2019. Pengumpulan data penelitian dilakukan pada bulan Juni 2020 – Juli 2020.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah yang akan dilakukannya pengamatan dari keseluruhan unit analisis (Sabri, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung yang berjumlah 2281 orang.

3.3.2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang disebut sebagai responden dalam penelitian ini adalah secara *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu.

Sampel pada penelitian ini ditetapkan dengan, Yaitu :

A. Kriteria Inklusi :

1. Pandai membaca dan mudah memahami
2. Memiliki peringkat kelas 1-20 atau nilai rata-rata raport 7,0 disekolah
3. Bersedia mengikuti kegiatan sampai selesai.
4. Beragama Islam

B. Kriteria Eksklusi :

Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun bukan dari keluarga tenaga kesehatan seperti dokter, perawat, bidan dan lain-lain.

Menurut Depkes (2003) bahwa media penyuluhan akan efektif jika dilakukan kepada 15-30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu:

1. Kelompok I : penyuluhan gizi dengan media bermain ular tangga sebanyak 15 orang
2. Kelompok II : penyuluhan gizi dengan media cerita bergambar sebanyak 15 orang.

3.4. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*independent variabel*) yaitu penyuluhan gizi dengan media ular tangga dan cerita bergambar.

2. Variabel terikat (*dependent variabel*) yaitu pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar tentang gizi seimbang.

3.5. Definisi Operasional

- a. Penyuluhan gizi adalah penyampaian informasi mengenai gizi dengan tujuan merubah perilaku baik pengetahuan, sikap dan tindakan sasaran
- b. Gizi seimbang adalah perilaku seseorang atau sekelompok orang dalam memenuhi kebutuhan zat gizi yang dipengaruhi oleh faktor ekonomi, sosial-budaya dan pendidikan.
- c. Pengetahuan adalah kemampuan responden menjawab dengan benar pertanyaan mengenai gizi seimbang.
- d. Sikap adalah tanggapan atau pandangan responden yang dinyatakan dalam pernyataan tentang gizi seimbang.
- e. Media adalah suatu alat peraga atau alat bantu sebagai fungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu dalam proses penyuluhan gizi sehingga sasaran paham dengan informasi yang disampaikan.
- f. Permainan Ular Tangga adalah permainan yang menggunakan dadu untuk menentukan berapa langkah yang harus dijalani bidak. Dengan setiap kotak ular dan tangga memiliki gambar tentang pesan gizi seimbang.
- g. Cerita Bergambar yaitu media visual yang berupa gambar dan pesan dengan dominasi pesan berisikan gambar dan teks berbentuk cerita yang menjelaskan tentang gizi seimbang.

3.6. Aspek Pengukuran

Aspek pengukuran dari penelitian ini didasarkan pada jawaban responden terhadap pertanyaan yang ada di kuesioner yang disesuaikan dengan skor.

Tabel 3.1. Aspek Pengukuran Penelitian

No	Variabel	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Pengetahuan	Menjawab Kuesioner 20 pertanyaan: - Benar diberi skor 1 - Salah diberi skor 0	Skala pada pengukuran pengetahuan yaitu dibagi menjadi 3 kelompok (Darwin, 2010) -Baik jika skor 15-20 -Sedang jika skor 8-14 -Kurang baik jika skor 0-7	Ordinal
2	Sikap	Menjawab kuesioner 10 tentang gizi seimbang : - Setuju diberi skor 1 - Tidak Setuju skor 0	Skala pengukuran pada sikap dibagi menjadi 2 kelompok (Azwar, 2012) - Baik jika skor 7-10 - Kurang Baik jika skor 0-6	Ordinal

3.7.Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas dan reliabilitas adalah alat ukur penelitian berupa kuesioner yang dilakukan sebelum digunakan untuk mengukur nilai pengetahuan dan sikap anak-anak sekolah dasar. Hal ini dimaksudkan agar alat ukur yang digunakan benar- benar tepat dan cermat dalam melakukan fungsi ukurnya serta dapat dipercaya. Validitas dan reliabilitas alat ukur dilihat dari koefisien korelasinya, semakin tinggi angka koefisien korelasi berarti semakin valid dan reliabel alat ukur tersebut. (Sugiyono, 2001).

Uji validitas akan dilakukan pada 15 orang anak-anak sekolah usia 7-12 tahun yang berasal dari Kelurahan Siderejo Hilir Medan Tembung dengan pertimbangan memiliki karakteristik yang hampir sama. Uji ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu ukuran atau nilai yang menunjukkan tingkat kehandalan atau kesahihan suatu alat ukur dengan cara mengukur korelasi antara variabel atau item dengan skor total variabel pada analisis *reability* dengan

melihat nilai *correlation corrected item*, dengan ketentuan jika nilai r hitung $> r$ tabel, maka dinyatakan valid dan sebaliknya.

Reliabilitas data merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat menunjukkan ketepatan dan dapat dipercaya dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, yaitu menganalisis reabilitas alat ukur dari satu kali pengukuran, dengan ketentuan, jika nilai r Alpha $> r$ tabel, maka dinyatakan reliabel (Notoadmodjo, 2010).

3.8. Teknik Pengumpulan Data

3.8.1. Jenis Data

a) Data Primer

Data pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan gizi diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Data sikap tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan gizi diperoleh juga dengan menggunakan kuesioner.

b) Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari jurnal yang terkait dengan penelitian dan data diperoleh dari Kantor Lurah Kelurahan Indrakasih Medan Tembung.

3.8.2. Alat atau Instrument Penelitian

a) Kuesioner

Kuesioner yang pada penelitian ini merupakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah di berikan intervensi.

b) Permainan Ular Tangga

Permainan ular tangga adalah Permainan yang menggunakan anak sebagai bidaknya. Setiap kotak ular dan tangga berisi macam-macam gambar yang berhubungan dengan gizi seimbang, meliputi makanan bergizi, olahraga, penimbangan berat badan, PHBS, Cuci tangan, makanan sumber karbohidrat dan sumber protein, buah dan sayur. Materi atau pesan yang akan ditampilkan kedalam permainan ini meliputi tentang 10 pesan umum gizi seimbang. Kotak-kotak ular dan tangga yang berisi gambar merupakan gambaran tentang perilaku. Pesan perbuatan baik akan membawa mereka naik ke kotak yang lebih tinggi, sedangkan perbuatan buruk akan dihukum dengan turun ke kotak yang lebih rendah.

c) Cerita Bergambar

Buku cerita bergambar adalah buku yang didalamnya berisi gambar-gambar dengan alur cerita. Kemudian dalam alur cerita tersebut memiliki pesan tentang konsep gizi seimbang yaitu 10 pesan umum gizi seimbang. Buku cerita bergambar dibuat semenarik mungkin agar anak sekolah usia 7-12 tahun mau untuk membacanya dan memahaminya.

3.8.3. Prosedur Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan

- a. Di tahapan ini peneliti melakukan pengurusan perizinan ke kantor Lurah Kelurahan Indrakasih Medan Tembung.

- b. Kemudian setelah diberikan izin, peneliti meminta izin kepada orang tua anak yang akan diteliti dan melakukan pengumpulan data awal anak yang diperkirakan akan diperoleh.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan pada bulan Juni 2020 bertempat di Balai Kelurahan. Kegiatan Penyuluhan gizi dibagi atas 2 (dua) kelompok yaitu:

- a. Kelompok penyuluhan dengan media bermain ular tangga

Kegiatan penyuluhan pada kelompok ini dilakukan pada bulan Juni 2020, dimulai pada pukul 09.00 WIB. Langkah pelaksanaannya adalah : 1) Fasilitator membuka acara, menjelaskan tujuan kegiatan, memperkenalkan peneliti, 2) Melakukan Pretest untuk mengetahui pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 6-12 tahun dengan menggunakan kuesioner yang telah disiapkan kurang lebih 30 menit, 3) pembagian bahan penyuluhan berupa media bermain ular tangga tentang gizi seimbang dan anak dapat bermain ular tangga yang akan diberi waktu kurang lebih 45 menit, 4) memberikan kesempatan bagi peserta untuk istirahat kurang lebih 10 menit, 5) memberikan penyuluhan dengan ceramah tentang gizi seimbang oleh peneliti sendiri selama kurang lebih 45 menit.

- b. Kelompok penyuluhan dengan media cerita bergambar

Penyuluhan pada kelompok ini dilaksanakan pada bulan Juni 2020, dimulai pada pukul 09.00 WIB. Penyuluhan pada kelompok media cerita bergambar dilakukan di Balai Kelurahan. Langkah-langkah pelaksanaan sama dengan penyuluhan menggunakan media ular tangga hanya pada kelompok ini

penyuluhan dilakukan dengan media cerita bergambar dan penyuluhan juga diberikan oleh peneliti sendiri.

Pegukuran *post test* guna mengukur perbedaan pengetahuan dan sikap dilakukan setelah diberikan perlakuan yaitu penyuluhan gizi dengan media ular tangga dan cerita bergambar.

3.9. Analisis Data

3.9.1. Analisis Univariat

Analisis data secara univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi responden. Analisa ini digunakan untuk memperoleh gambaran variabel independen (penyuluhan gizi media Ular tangga dan penyuluhan gizi media cerita bergambar) dan variabel dependen (pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang).

3.9.2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh perubahan penyuluhan gizi melalui permainan ular tangga dan cerita bergambar terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung dengan menggunakan statistik uji *wilcoxon* kemudian hasilnya akan dinarasikan. Untuk melihat perbandingan pengaruh media ular tangga dengan media cerita bergambar menggunakan uji *Man Whitney*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kelurahan Indra Kasih adalah salah satu Kelurahan yang ada di Kecamatan Medan Tembung Kota Medan. Luas wilayahnya sebesar 149 Ha dengan jumlah penduduk 24.721 jiwa, terdiri dari 12.293 KK. Kelurahan ini memiliki 1-13 Lingkungan.

Sarana kesehatan yang ada di Kelurahan Indra Kasih meliputi 1 unit Puskesmas Pembantu yang terletak di Lingkungan 7. Kelurahan ini juga mempunyai sarana-sarana pelayanan kesehatan lainnya seperti praktek bidan, praktek dokter umum maupun spesialis, klinik pratama/utama.

Kelurahan Indra Kasih memiliki banyak sarana pendidikan yang meliputi RA 5 unit, PAUD 3 unit, TK 2 unit, SD 10 unit, SMP 1 unit, SMK 2 unit, Pesantren 1 unit dan Perguruan Tinggi 1 unit yang terletak menyebar di berbagai Lingkungan . Jumlah seluruh anak sekolah usia 7-13 tahun di Kelurahan Indra Kasih berjumlah 2281 orang.

Batas wilayah Kelurahan Indra Kasih adalah sebagai berikut :

- Utara : Berbatasan dengan Desa Sampali Kabupaten Deli Serdang
- Selatan : Berbatasan dengan Kelurahan Sidorejo Hilir
- Timur : Berbatasan dengan Desa Sampali Kabupaten Deli Serdang
- Barat : Berbatasan dengan Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kec. Medan Timur

A. Jenis Kelamin

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Kelompok			
	Media Ular Tangga		Media Cerita Bergambar	
	N	%	N	%
Laki – Laki	4	20	11	73,3
Perempuan	16	80	4	26,7
Jumlah	15	100,00	15	100,00

Berdasarkan tabel 4.1. menjelaskan pada kelompok perlakuan media Ular Tangga jumlah responden laki-laki sebanyak 6 orang (40%) dan perempuan sebanyak 9 orang (60%). Selanjutnya kelompok perlakuan media Cerita Bergambar jumlah responden laki-laki sebanyak 11 orang (73,3%) dan perempuan sebanyak 4 orang (26,7%).

B. Umur

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Umur Responden

Umur	Kelompok			
	Media Ular Tangga		Media Cerita Bergambar	
	N	%	N	%
a. 7-8 Tahun	2	13,7	1	6,7
b. 9-10 Tahun	6	40	8	53,3
c. 11-12 Tahun	7	46,3	6	40
Jumlah	15	100,00	15	100,00

Berdasarkan tabel 4.2. dapat dilihat bahwa jumlah responden anak sekolah usia 7-12 pada responden media Ular Tangga yaitu umur 7-8 tahun sebanyak 2 orang (13,7%), 9-10 tahun sebanyak 6 orang (40%) dan

11-12 tahun sebanyak 7 orang(46,3%). Pada responden Ceita bergambar yaitu umur 7-8 tahun sebanyak 1 orang (6,7%), 9-10 tahun sebanyak 8 orang (53,3%) dan 11-12 tahun sebanyak 6 orang(40%).

4.2. Analisis Univariat

4.2.1. Distribusi Pengetahuan Responden Tentang Gizi Seimbang Pada Kelompok Media Ular Tangga Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

Indikator pengetahuan adalah hasil perolehan informasi dari keseluruhan pernyataan kepada anak sekolah usia 7-12 tahun tentang Gizi Seimbang yang tertera di kuesioner pada kelompok perlakuan media Ular Tangga dapat dilihat pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3. Distribusi Pengetahuan Responden Pada Kelompok Media Ular Tangga Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

No	Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang	Sebelum Penyuluhan				Sesudah Penyuluhan			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Agar zat gizi di tubuh kita terpenuhi, maka harus makanan yang	13	87	2	13	13	87	2	13
2	Menurut adik makanan yang beragam adalah	10	67	5	33	13	87	2	13
3	Di bawah ini yang termasuk menu makanan seimbang adalah	12	80	3	20	11	73	4	27
4	Berapa kali dalam sehari kita harus makan sayur dan buah	5	33	10	67	10	67	5	33
5	Manakah dibawah ini yang termasuk sumber protein hewani	14	93	1	70	11	73	4	27
6	Manakah yang termasuk sumber protein nabati	9	60	6	40	10	67	5	33

7	Nasi termasuk ke dalam sumber	8	53	7	47	8	53	7	47
8	Fungsi utama karbohidrat adalah	4	27	11	73	8	53	7	47
9	Anjuran konsumsi gula dalam sehari sebanyak	6	40	9	60	12	80	3	20
10	Konsumsi lemak sehari-hari seharusnya	12	80	3	20	12	80	3	20
11	Sarapan dilakukan sebelum jam	5	33	10	67	12	80	3	20
12	Sarapan dilakukan karena agar kita semangat	11	73	4	27	11	73	4	27
13	Untuk memenuhi kebutuhan tubuh kita akan air, sebaiknya kita minum air	12	80	3	20	12	80	3	20
14	Fungsi air dalam tubuh kita, kecuali	3	20	12	80	8	53	7	47
15	Berapa kali dalam sehari kita harus makan sayur dan buah	5	33	10	67	6	40	9	60
16	Sebelum kita membeli makanan berkemasan, maka pertama sekali yang kita harus lihat label tentang informasi	10	67	5	33	12	80	3	20
17	Sebelum makan dan sesudah makan kita harus	13	87	3	20	15	100	0	0
18	Semakin banyak seseorang melakukan aktivitas fisik, maka kebutuhan energi juga semakin	11	73	4	27	12	80	3	20
19	Aktivitas untuk pergerakan tubuh agar tetap lentur dan sehat adalah	11	73	4	27	15	100	0	0
20	Cara untuk mempertahankan berat badan kita adalah	13	87	2	13	15	100	0	0

Tabel 4.3. menunjukkan bahwa kelompok media Ular Tangga sebelum penyuluhan memiliki jawaban paling benar pada pertanyaan “Manakah dibawah ini yang termasuk sumber protein hewani” sebanyak 14 orang (93%), sedangkan pernyataan yang paling banyak dijawab dengan kesalahan pada kelompok media Ular Tangga sebelum penyuluhan yaitu “Fungsi air dalam tubuh, kecuali” sebanyak 12 orang (80%).

Kelompok media Ular Tangga setelah penyuluhan memiliki jawaban paling benar pada pertanyaan “sebelum makan dan sesudah makan kita harus”, pada pertanyaan “aktivitas untuk pergerakan tubuh agar tetap lentur dan sehat adalah”, dan pertanyaan “cara untuk mempertahankan berat badan kita adalah” sebanyak 15 orang (100%), sedangkan pernyataan yang paling banyak dijawab dengan kesalahan pada kelompok media Ular Tangga setelah penyuluhan adalah pertanyaan “berapa kali dalam sehari kita makan sayur dan buah”, sebanyak 9 orang (60%).

4.2.2. Kategori Tingkatan Pengetahuan Media Ular Tangga

Tabel 4.4. Tingkat Pengetahuan Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Ular Tangga

Pengetahuan	Media Ular Tangga			
	Pretest	%	Post Test	%
Baik	3	20	11	73,3
Sedang	8	53,3	4	26,7
Kurang	4	26,7		
Total	15	100,0	15	100,0

Hasil penelitian ini menunjukkan pada kelompok perlakuan penyuluhan dengan media Ular Tangga bahwa tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dalam kategori baik sebanyak 3 orang (20%) dalam kategori sedang

sebanyak 8 orang (53,3%) dan tingkat pengetahuan kurang baik terdapat sebanyak 4 orang (26,7%) setelah dilakukan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar diketahui bahwa tingkat pengetahuan baik menjadi 11 orang (73,3%), tingkat pengetahuan sedang menjadi sebanyak 4 orang (26,7%) dan tidak terdapat tingkat pengetahuan dalam kategori kurang.

4.2.3. Distribusi Pengetahuan Responden Tentang Gizi Seimbang Pada Kelompok Media Cerita Bergambar Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

Indikator pengetahuan adalah hasil perolehan informasi dari keseluruhan pernyataan kepada anak sekolah usia 7-12 tahun tentang Gizi Seimbang yang tertera di kuesioner pada kelompok perlakuan media Cerita Bergambar dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5. Distribusi Pengetahuan Responden Pada Kelompok Cerita Bergambar Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

No	Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang	Sebelum Penyuluhan				Sesudah Penyuluhan			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Agar zat gizi di tubuh kita terpenuhi, maka harus makanan yang	13	87	2	17	14	93	1	7
2	Menurut adik makanan yang beragam adalah	12	80	3	20	13	87	2	13
3	Di bawah ini yang termasuk menu makanan seimbang adalah	11	73	4	27	13	87	2	13
4	Berapa kali dalam sehari kita harus makan sayur dan buah	12	80	3	20	14	93	1	7
5	Manakah dibawah ini yang termasuk sumber protein	11	73	4	27	14	93	1	7

	hewani								
6	Manakah yang termasuk sumber protein nabati	8	53	7	47	11	73	4	27
7	Nasi termasuk ke dalam sumber	5	33	10	87	8	53	7	47
8	Fungsi utama karbohidrat adalah	5	33	10	87	9	60	6	40
9	Anjuran konsumsi gula dalam sehari sebanyak	3	20	12	80	10	67	5	33
10	Konsumsi lemak sehari-hari seharusnya	13	87	2	13	12	80	3	20
11	Sarapan dilakukan sebelum jam	5	33	10	67	7	47	8	53
12	Sarapan dilakukan karena agar kita semangat	6	40	9	60	12	80	3	20
13	Untuk memenuhi kebutuhan tubuh kita akan air, sebaiknya kita minum air	14	93	1	7	13	87	2	13
14	Fungsi air dalam tubuh kita, kecuali	13	87	2	13	13	87	2	13
15	Berapa kali dalam sehari kita harus makan sayur dan buah	9	60	6	40	10	67	5	33
16	Sebelum kita membeli makanan berkemasan, maka pertama sekali yang kita harus lihat label tentang informasi	12	80	3	20	13	87	2	13
17	Sebelum makan dan sesudah makan kita harus	13	87	2	13	13	87	2	13
18	Semakin banyak seseorang melakukan aktivitas fisik, maka kebutuhan energi juga semakin	7	47	8	53	14	93	1	7
19	Aktivitas untuk pergerakan tubuh agar tetap lentur dan sehat adalah	5	33	10	87	14	93	1	7

20	Cara untuk mempertahankan berat badan kita adalah	13	87	2	13	15	100	0	0
----	---	----	----	---	----	----	-----	---	---

Tabel 4.5. menunjukkan bahwa kelompok media Cerita Bergambar sebelum penyuluhan memiliki jawaban paling benar pada pertanyaan “Untuk memenuhi kebutuhan tubuh kita akan air, sebaiknya kita minum air yaitu” sebanyak 14 orang (93%), sedangkan pernyataan yang paling banyak dijawab dengan kesalahan pada kelompok media Cerita Bergambar sebelum penyuluhan yaitu “Anjuran konsumsi gula dalam sehari sebanyak” sebanyak 12 orang (80%).

Kelompok media Cerita Bergambar setelah penyuluhan memiliki jawaban paling benar pada pertanyaan “Cara untuk mempertahankan baerat badan kita adalah”, sebanyak 15 orang (100%), sedangkan pernyataan yang paling banyak dijawab dengan kesalahan pada kelompok media Ular Tangga setelah penyuluhan adalah pertanyaan “sarapan dilakukan sebelum jam”, sebanyak 8 orang (53%).

4.2.4. Kategori Tingkatan Pengetahuan Media Cerita Bergambar

Tabel 4.6. Tingkat Pengetahuan Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Cerita Bergambar

Pengetahuan	Media Cerita Bergambar			
	Pretest	%	Post Test	%
Baik	7	46,7	10	66,7
Sedang	7	46,7	5	33,3
Kurang	1	6,7	-	-
Total	15	100,0	15	100,0

Hasil penelitian ini menunjukkan pada kelompok perlakuan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar bahwa tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dalam kategori baik sebanyak 7 orang (46,7%) dalam kategori sedang

sebanyak 7 orang (46,7%) dan tingkat pengetahuan kurang baik terdapat sebanyak 1 orang (6,7%) setelah dilakukan penyuluhan dengan media Ular Tangga diketahui bahwa tingkat pengetahuan baik menjadi 10 orang (66,7%), tingkat pengetahuan sedang menjadi sebanyak 5 orang (33,3%) dan tidak terdapat tingkat pengetahuan dalam kategori kurang.

4.2.5. Distribusi Sikap Responden Tentang Gizi Seimbang Pada Kelompok Media Ular Tangga Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

Indikator sikap adalah respon yang diberikan berdasarkan dari keseluruhan pernyataan kepada anak sekolah usia 7-12 tahun tentang Gizi Seimbang yang tertera di kuesioner pada kelompok perlakuan media Ular Tangga dapat dilihat pada Tabel 4.7.

Tabel 4.7. Distribusi Sikap Responden Pada Kelompok Media Ular Tangga Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

No	Pernyataan Sikap	Sebelum Penyuluhan				Sesudah Penyuluhan			
		S		TS		S		TS	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Saya harus makan makanan yang beragam	11	73	4	27	14	93	1	7
2	Saya tidak perlu makan sayur dan buah setiap hari	8	53	7	47	3	20	12	80
3	Saya makan ikan untuk memenuhi kebutuhan protein tubuh	14	93	1	7	15	100	0	0
4	Saya makan nasi sama ayam saja karena tidak suka sayur	10	67	5	33	2	13	13	87
5	Saya setiap hari beli permen di warung	11	73	4	27	3	20	12	80
6	Saya harus sarapan pagi untuk memenuhi gizi saya disekolah dan semangat	12	80	3	20	14	93	1	7

belajar

7	Saya minum air putih 8 gelas perhari	8	14	93	1	7	14	93	1	7
8	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan dan sesudah makan	12	80	3	20	11	73	4	27	
9	Saya selalu bermain agar senang	8	53	7	47	4	27	11	73	
10	Saya menimbang berat badan setiap tahun	7	47	8	53	5	33	10	67	

Tabel 4.7. menunjukkan bahwa pada sebelum diberikan penyuluhan dengan media Ular Tangga pernyataan dari anak usia 7-12 tahun paling banyak dijawab setuju adalah “saya makan ikan untuk memenuhi kebutuhan protein tubuh” dan “saya minum air putih 8 gelas perhari” sebanyak masing-masing 14 orang (65%), sedangkan responden terbanyak menyatakan tidak setuju pada pernyataan “saya menimbang berat badan setiap tahunnya” sebanyak 8 orang (53%)”. Setelah diberikannya penyuluhan pernyataan dari anak sekolah usia 7-12 tahun paling banyak dijawab setuju adalah “ saya makan ikan untuk memenuhi kebutuhan protein pada tubuh” sebanyak 15 orang(100%), sedangkan untuk sikap tidak setuju paling banyak pada pernyataan “saya makan nasi sama ayam saja karena tidak suka sayur” sebanyak 13 orang (87%).

4.2.6. Distribusi Tingkat Sikap Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Ular Tangga

Tabel 4.8. Tingkat Sikap Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Ular Tangga

Sikap	Media Ular Tangga			
	Pretest	%	Post Test	%
Baik	5	33,3	14	93,3
Kurang baik	10	66,7	1	6,7
Total	15	100,0	15	100,0

Hasil penelitian ini menunjukkan pada kelompok perlakuan penyuluhan dengan media Ular Tangga bahwa tingkat sikap sebelum dilakukan penyuluhan dengan sebanyak 5 orang (33,3%) dalam kategori baik dan sikap dalam kategori kurang baik sebanyak 10 orang (66,7%) setelah dilakukan penyuluhan dengan media Ular Tangga menjadi sebanyak 14 orang (93,3 %) memiliki tingkatan sikap yang baik dan memiliki sikap kurang baik menjadi sebanyak 1 orang (6,7%).

4.2.7. Distribusi Sikap Responden Tentang Gizi Seimbang Pada Kelompok Media Cerita Bergambar Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

Indikator sikap adalah respon yang diberikan berdasarkan dari keseluruhan pernyataan kepada anak sekolah usia 7-12 tahun tentang Gizi Seimbang yang tertera di kuesioner pada kelompok perlakuan media Cerita Bergambar dapat dilihat pada Tabel 4.9.

Tabel 4.9. Distribusi Sikap Responden Pada Kelompok Media Cerita Bergambar Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

No	Pernyataan Sikap	Sebelum Penyuluhan				Sesudah Penyuluhan			
		S		TS		S		TS	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Saya harus makan makanan yang beragam	11	73	4	27	13	87	2	13
2	Saya tidak perlu makan sayur dan buah setiap hari	1	7	14	93	1	7	14	93
3	Saya makan ikan untuk memenuhi kebutuhan protein tubuh	12	80	3	20	14	93	1	7
4	Saya makan nasi sama ayam saja karena tidak suka sayur	6	40	9	60	2	13	13	87
5	Saya setiap hari beli permen di warung	6	40	9	60	4	27	11	73
6	Saya harus sarapan pagi untuk memenuhi gizi saya disekolah dan semangat belajar	13	87	2	13	13	87	2	13
7	Saya minum air putih 8 gelas perharinya	14	93	1	7	15	100	0	0
8	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan dan sesudah makan	14	93	1	7	12	80	3	20
9	Saya selalu bermain agar senang	8	53	7	47	4	27	11	73
10	Saya menimbang berat badan setiap tahun	11	73	4	27	5	33	10	67

Tabel 4.9. menunjukkan bahwa pada sebelum diberikan penyuluhan dengan Media Cerita Bergambar pernyataan dari anak usia 7-12 tahun paling banyak dijawab setuju adalah “saya minum air putih 8 gelas perharinya” dan “saya mencuci tangan sebelum makan dan sesudah makan ” sebanyak masing-masing 14 orang (93%), sedangkan responden terbanyak menyatakan tidak setuju pada

pernyataan “saya menimbang berat badan setiap tahunnya” sebanyak 8 orang (53%)”. Setelah diberikannya penyuluhan pernyataan dari anak sekolah usia 7-12 tahun paling banyak dijawab setuju adalah “saya minum air putih 8 gelas perharinya” sebanyak 15 orang(100%), sedangkan untuk sikap tidak setuju paling banyak pada pernyataan “saya tidak perlu makan sayur dan buah setiap hari” sebanyak 14 orang (93%).

4.2.8. Distribusi Tingkat Sikap Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Cerita Bergambar

Tabel 4.10. Tingkat Sikap Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Cerita Bergambar

Sikap	Cerita Bergambar			
	Pretest	%	Post Test	%
Baik	8	53,3	13	86,7
Kurang baik	7	46,7	2	13,3
Total	15	100,0	15	100,0

Hasil penelitian ini menunjukkan pada kelompok perlakuan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar bahwa tingkat sikap sebelum dilakukan penyuluhan dengan sebanyak 8 orang (53,3%) dalam kategori baik dan sikap dalam kategori kurang baik sebanyak 7 orang (46,7%) setelah dilakukan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar menjadi sebanyak 13 orang (86,7 %) memiliki tingkatan sikap yang baik dan memiliki sikap kurang baik menjadi sebanyak 2 orang (13,3%).

4.3. Analisis Bivariat

Untuk melihat perubahan peningkatan pengetahuan dan sikap, sebelum diberikan penyuluhan (*pretest*), setelah diberikan penyuluhan (*posttest*), dilakukan dengan melakukan dengan *uji Wilcoxon*. *Uji Wilcoxon* termasuk dalam uji non-

parametrik untuk data berpasangan dengan model pengukuran sebelum dan sesudah (*one group before and after design*).

4.3.1. Pengaruh Penyuluhan Gizi Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Dengan Media Permainan Ular Tangga Dan Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun Di Kelurahan Indra Kasih Medan Tembung

Tabel 4.11. Hasil Analisis *Wilcoxon* Untuk Melihat Peningkatan Skor Pengetahuan dan Sikap Responden Pada Kelompok Media Ular Tangga

Variabel		Rerata Nilai Siswa	P	Z
Pengetahuan Media	Sebelum	11,67	0,001	-3,244
Ular Tangga	Sesudah	16,80		
Sikap Media	Sebelum	6,20	0,003	-2,997
Ular Tangga	Sesudah	8,53		

Berdasarkan hasil analisis yang terdapat pada tabel 4.11. yang menggunakan uji *Wilcoxon*, bahwa terdapat pada pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dengan media Ular Tangga nilai rata-rata sebesar 11,67 dan setelah diberikan penyuluhan dengan media Ular Tangga menjadi 16,80 dengan 13 responden yang terdapat peningkatan dan 2 responden terdapat penurunan. Kemudian untuk nilai probabilitas (p) 0,001 yang berarti media Ular Tangga berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun tentang Gizi Seimbang, karena tingkat kebenaran yang digunakan adalah sebesar $95\% = (p) < 0,05$.

Selain itu, pada hasil analisis terdapat pada sikap sebelum diberikan penyuluhan dengan media Ular Tangga nilai rata-rata sebesar 6,20 dan setelah diberikan penyuluhan Ular Tangga menjadi 8,53 dengan 12 responden yang

terdapat peningkatan, 2 responden terdapat penurunan dan 1 responden terdapat mengalami sikap tetap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media Ular Tangga. Kemudian untuk nilai probabilitas (p) 0,003 yang berarti media Ular Tangga berpengaruh dalam meningkatkan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun tentang Gizi Seimbang, karena tingkat kebenaran yang digunakan adalah sebesar $95\% = (p) < 0,05$.

Tabel 4.12. Hasil Analisis *Wilcoxon* Untuk Melihat Peningkatan Skor Pengetahuan Dan Sikap Responden Pada Kelompok Media Cerita Bergambar

Variabel		Rerata Nilai Siswa	P	Z
Pengetahuan Media	Sebelum	12,87	0,003	-2,964
Ular Tangga	Sesudah	16,53		
Sikap Media	Sebelum	6,67	0,002	-3,108
Ular Tangga	Sesudah	8,13		

Berdasarkan hasil analisis yang terdapat pada tabel 4.12. yang menggunakan uji *Wilcoxon*, bahwa terdapat pada pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar nilai rata-rata sebesar 12,87 dan setelah diberikan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar menjadi 16,53 dengan 13 responden yang terdapat peningkatan, 1 responden terdapat penurunan dan 1 responden terdapat pengetahuan yang tetap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar. Kemudian untuk nilai probabilitas (p) 0,003 yang berarti media Cerita Bergambar berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun tentang Gizi Seimbang, karena tingkat kebenaran yang digunakan adalah sebesar $95\% = (p) < 0,05$.

Selain itu, pada hasil analisis terdapat pada sikap sebelum diberikan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar nilai rata-rata sebesar 6,67 dan setelah diberikan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar menjadi 8,13 dengan 12 responden yang terdapat peningkatan, 3 responden terdapat mengalami sikap tetap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar. Kemudian untuk nilai probabilitas (p) 0,002 yang berarti media Cerita Bergambar berpengaruh dalam meningkatkan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun tentang Gizi Seimbang, karena tingkat kebenaran yang digunakan adalah sebesar $95\% = (p) < 0,05$.

4.3.2. Perbandingan Efektifitas Penyuluhan Gizi Melalui Media Ular Tangga Dengan Cerita Bergambar

Tabel 4.13. Hasil Analisis *uji Man Whitney* Untuk Melihat Perbandingan efektifitas penyuluhan gizi melalui media Ular Tangga Dengan Cerita Bergambar

Variabel	Hasil		
	N	Mean	P
Pengetahuan	15	16,27	0,635
(Posttest)	15	14,73	
Sikap	15	17,03	0,345
(Posttest)	15	13,97	

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.13. bahwa terdapat pada variabel pengetahuan dengan nilai rata-rata media ular tangga sebesar 16,27 dan cerita bergambar sebesar 14,73 dan nilai probabilitas ular tangga dan cerita bergambar masing-masing sebesar (p) 0,635. Kemudian pada variabel sikap dengan nilai rata-rata media ular tangga sebesar 17,07 dan cerita bergambar sebesar 13,97 dan

nilai probabilitas ular tangga dan cerita bergambar masing-masing sebesar (p) 0,345.

4.4. PEMBAHASAN

4.4.1. Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Ular Tangga Dan Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun Tentang Gizi Seimbang

Pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang yaitu anak mengetahui pedoman gizi seimbang salah satunya 10 pesan gizi seimbang. Dimana terdapat didalamnya tentang pemenuhan semua zat gizi seperti karbohidrat, protein hewani dan nabati, vitamin dan mineral serta porsi-porsi dari setiap zat gizi yang dibutuhkan, PHBS, melakukan aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal.

Suatu media yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan beberapa metode belajar yang diberikan akan menarik perhatian anak sekolah usia 7-12 tahun untuk meningkatkan motivasi dalam belajar. Media yang digunakan dalam penelitian ini yaitu permainan ular tangga dan cerita bergambar dengan alasan, permainan ular tangga dikarenakan anak sekolah usia 7-12 tahun adalah usia dimana masa untuk bermain dan cerita bergambar dikarenakan untuk meningkatkan anak sekolah usia 7-12 tahun agar minat membaca.

Berdasarkan hasil penelitian lapangan pada kelompok media Ular Tangga sebelum dilakukan penyuluhan diketahui bahwa masih banyak pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun pada kategori sedang sebanyak 8 orang (53,3%) dan kurang baik sebanyak 4 orang (26,7%). Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan sehingga anak tidak mengetahui tentang pedoman gizi

seimbang yang dianjurkan untuk dilakukan. Resiko yang akan terjadi jika kurangnya pengetahuan terhadap gizi seimbang, maka akan terjadi masalah gizi yaitu gizi lebih (obesitas) dan gizi kurang.

Setelah dilakukan penyuluhan dengan media ular tangga terjadi peningkatan pada pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun dengan kategori baik menjadi sebanyak 11 orang (73,3%), sedang sebanyak 4 orang (26,7%) dan kategori kurang baik tidak ada. Hal ini sesuai dengan menurut Notoatmodjo (2015) pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil dari tahu seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, rasa, dan raba, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Saat memainkan ular tangga yang digunakan adalah mata dan telinga, dimana dalam bermain anak melihat gambar dan membaca materi yang terdapat di media ular tangga, kemudian anak yang lain mendengarkan pernyataan yang dibacakan dan memperhatikan penjelasan yang dijelaskan oleh peneliti.

Hasil analisis uji *Wilcoxon* pada peningkatan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun dengan nilai rata-rata sebelum penyuluhan melalui media ular tangga sebesar 11,67 dan sesudah sebesar 16,80. Kemudian untuk nilai probabilitas yang digunakan adalah $95\% = <0,05$ dan hasil yang diperoleh sebesar (p) 0,001 yang berarti media ular tangga berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian dari lapangan pada kelompok cerita bergambar sebelum dilakukan penyuluhan diketahui bahwa terdapat pengetahuan

anak sekolah usia 7-12 tahun pada kategori baik sebanyak 7 orang (46,7%), kategori sedang sebanyak 7 orang (46%) dan kurang baik sebanyak 1 orang (6,7%). Hal ini dikatakan bahwa anak sekolah usia 7-12 tahun kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang karena terdapat banyak yang mengalami kategori sedang dan terdapat kurang baik, resiko jika masih kurangnya pengetahuan akan terjadi masalah gizi yakni obesitas dan gizi kurang.

Setelah dilakukan penyuluhan dengan media cerita bergambar terjadi peningkatan pada pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun dengan kategori baik 10 orang (66,7%) dan sedang sebanyak 5 orang (33,3%). Peningkatan nilai pengetahuan pada responden dimungkinkan karena berbagai hal yang berkaitan dengan proses penyuluhan gizi diantaranya adalah materi yang terdapat mudah di pahami atau media yang menarik minat anak sekolah usia 7-12 seperti cerita bergambar, sehingga responden mudah untuk memahami isi materi pendidikan gizi yang disampaikan dan mudah mengingat isi materinya.

Hasil analisis uji *Wilcoxon* pada peningkatan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun dengan nilai rata-rata sebelum diberikan penyuluhan cerita bergambar sebesar 12,87 dan sesudah sebesar 16,53. Kemudian untuk nilai probabilitas yang digunakan adalah $95\% = <0,05$ dan hasil yang diperoleh sebesar (p) 0,003 yang berarti media cerita bergambar berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas terlebih dahulu, diketahui bahwa terlihat ada pengaruh perubahan peningkatan pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun sebelum diberikan penyuluhan dengan setelah

diberikan penyuluhan gizi dengan media ular tangga dan cerita bergambar. Terdapat peningkatan perubahan rata-rata variabel sebesar 50% dari sebelum dilakukan penyuluhan.

Jika kita merujuk di dalam ajaran Islam, hal ini tegas dinyatakan tentang pentingnya ilmu pengetahuan di mana orang yang memiliki pengetahuan akan ditinggikan derajatnya, terdapat pada firman Allah SWT :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُزُوا فَانْشُزُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ (11)

“Hai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu, "Berlapang-lapanglah dalam majelis, " maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu, " maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Pada firman diatas terdapat potongan ayat yaitu :

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

”Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”.

Pertanyaannya adalah, mengapa orang yang berilmu ditinggikan derajatnya ?

Jawabnya adalah karena orang yang memiliki ilmu tentu memiliki perangkat atau

sarana untuk memahami sesuatu, mempersepsi sesuatu, menilai sesuatu bahkan mengambil keputusan terhadap sesuatu secara tepat dan benar. Dalam konteks penelitian skripsi ini jelas terlihat, para siswa yang belum memiliki pengetahuan gizi seimbang tidak memahami dengan baik bagaimana mereka harus membuat keputusan apa yang harus dimakan dan apa yang tidak. Mengapa harus sarapan pagi dan apa dampaknya jika tidak merutinkan sarapan. Setelah mereka diberi pengatuhan dan pencerahan, mereka dapat memahami dan akhirnya memutuskan sesuatu yang bermanfaat bagi mereka dalam materi gizi yang telah diperoleh.

Merujuk kepada Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zilalil Quran menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan kepada kaum muslimin bahwa keimananlah yang mendorong mereka berlapang dada dan menaati perintah. Ilmulah yang membina jiwa lalu dia bermurah hati dan taat. Jika pemikiran ini didekatkan dengan topik penelitian ini, para siswa juga sampai pada pengetahuan bahwa pentingnya gizi seimbang bukan semata-mata atas kebutuhan dan kepentingan manusia belaka. Melainkan bagian dari perintah Agama yang harus di taati setiap ummatnya. Benarlah apa yang dikatakan Sayyid Quthub bahwa “Iman dan ilmu itu mengantarkan seseorang kepada derajat yang tinggi di sisi Allah. Derajat ini merupakan imbalan atas tempat yang diberikannya dengan suka hati dan atas kepatuhan kepada Rasulullah”(Sayyid, 2000).

Selanjutnya tidak kalah menariknya, Peningkatan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun setelah diberikan penyuluhan dikarenakan metode yang diberikan berpengaruh terhadap mereka, metode penyuluhan dengan media ular tangga adalah cara agar anak bisa bermain. Hal ini dikarenakan anak sekolah usia 7-12 tahun adalah dimana masa bermain, ingin tahu dan mudah mengambil keputusan.

Sama halnya dengan metode penyuluhan dengan cerita bergambar, anak tertarik dengan gambar yang isinya edukasi kesehatan sehingga anak mudah memahami isi dari materi tentang gizi seimbang.

Pilihan metode yang tepat dalam menyampaikan sesuatu merupakan bagian dari keberhasilan sebuah pesan. Di dalam Islam ada istilah *al-thariqah ahammu min al-maddah* (Metode lebih penting dari materi). Artinya, keberhasilan sebuah materi pengetahuan disampaikan sangat tergantung dari metode yang digunakan. Mengapa penulis skripsi ini tidak menggunakan metode ceramah (tabligh), karena metode ini hanya tepat bagi orang dewasa. Tidak bagi anak-anak. Sebagaimana telah dijelaskan karena anak-anak usia 7-12 tahun adalah masa di mana mereka bermain, maka metode yang dipilih adalah metode yang ada permainan di dalamnya. Tegasnya mereka bermain namun sambil belajar.

Dari sini kita bisa memahami mengapa Nabi Muhammad SAW mengingatkan pentingnya anak-anak dan remaja harus belajar berenang, memanah dan berkuda. Di samping di dalam aktivitas itu terdapat manfaat untuk kesehatan tubuh, konsentrasi, tetapi juga ada nilai permainannya. Sehingga anak-anak tanpa dapat mengikuti dan menikmati permainan dan olah raga tersebut. Di dalam hadis Nabi pernah mengatakan, *kallimu al-nas ‘ala qadri uqulihim* (berbicaralah kepada manusia sebatas kemampuan mereka mencerna sesuatu).

Jelaslah dari sini, dalam penyuluhan gizi bagi anak-anak, para remaja, orang dewasa bahkan orang tua, mestilah menggunakan metode penyampaian atau media yang tepat. Tujuannya agar pesannya sampai kepada objek yang dituju. Penelitian ini di mana penulis ingin menyampaikan pesan gizi seimbang kepada anak-anak usia 7-12 tahun, karena pilihan metodenya benar, maka pesannya bisa

sampai dan anak-anak ternyata dapat memahami pesan dimaksud yang selanjutnya membuat mereka mampu membuat putusan yang tepat. Ketika penulis bertanya, mana yang paling baik, memakan masakan ibu dari rumah atau beli jajan di sekolah ? Jawaban yang mereka sampaikan adalah, memakan masakan ibu dari rumah lebih baik, lebih hegenis, terjamin gizinya ketimbang yang dibeli di luar. Ini pengaruh dari permainan ular tangga dan cerita bergambar yang peneliti buat dan berbicara tentang gizi seimbang.

4.4.2. Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Ular Tangga Dan Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Sikap Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun Tentang Gizi Seimbang

Pendidikan kesehatan mengarah pada suatu proses mendidik individu/masyarakat supaya mereka dapat memecahkan masalah-masalah kesehatan yang dihadapi. Dengan demikian pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang dinamis. Tidak dapat disangkal pendidikan bukanlah satu-satunya cara mengubah perilaku, tetapi pendidikan juga mempunyai peranan yang cukup penting dalam perubahan sikap setiap individu.

Suatu media yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan beberapa metode belajar yang diberikan akan menarik perhatian anak sekolah usia 7-12 tahun untuk meningkatkan motivasi dalam belajar. Media yang digunakan dalam penelitian ini yaitu permainan ular tangga dan cerita bergambar dengan alasan, permainan ular tangga dikarenakan anak sekolah usia 7-12 tahun adalah usia dimana masa untuk bermain dan cerita bergambar dikarenakan untuk meningkatkan anak sekolah usia 7-12 tahun agar minat membaca.

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan pada kelompok media Ular Tangga sebelum dilakukan penyuluhan diketahui bahwa sikap anak sekolah usia 7-12 tahun pada kategori baik sebanyak 5 orang (33,3%) dan kurang baik sebanyak 10 orang (66,7%). Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap yang dimiliki seseorang tidak terlepas dari kepercayaan dan pengetahuan yang mereka miliki, sehingga dengan minimnya pengetahuan anak sekolah tentang gizi seimbang akan memiliki sikap buruk dalam mendukung terlaksananya pedoman gizi seimbang.

Setelah dilakukan penyuluhan dengan media ular tangga terjadi perubahan peningkatan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun dengan kategori baik menjadi sebanyak 14 orang (93,3%) dan kategori kurang baik sebesar 1 orang (6,7%). Perubahan sikap sebagaimana pada teori perubahan perilaku, pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, keyakinan/kepercayaan yang dilandasi oleh kebutuhan dan manfaat yang dirasakan, adanya pengetahuan tersebut didapatkan pada pendidikan atau proses belajar yang menarik dan mudah dipahami seperti ular tangga.

Hasil analisis pada uji *Wilcoxon* pengaruh perubahan peningkatan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun dengan nilai rata-rata sebelum penyuluhan melalui media ular tangga sebesar 6,20 dan sesudah sebesar 8,53. Kemudian untuk nilai probabilitas yang digunakan adalah $95\% = <0,05$ dan hasil yang diperoleh sebesar (p) 0,003 yang berarti media ular tangga berpengaruh dalam meningkatkan perubahan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Prabowo (2013) menunjukkan bahwa permainan ular tangga dapat meningkatkan sikap anak sekolah dasar tentang kesehatan

lingkungan di sekolah. Hasil penelitian Wijanarka (2013) menunjukkan bahwa media ular tangga dapat meningkatkan sikap anak sekolah dasar dalam memilih makanan yang aman dan bergizi.

Berdasarkan hasil penelitian dari lapangan pada kelompok cerita bergambar sebelum dilakukan penyuluhan diketahui bahwa terdapat pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun pada kategori baik sebanyak 8 orang (53,3%) dan kurang baik sebanyak 7 orang (46,7%). Setelah dilakukan penyuluhan dengan media cerita bergambar terjadi peningkatan pada pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun dengan kategori baik 13 orang (86,7%) dan sedang sebanyak 2 orang (13,3%).

Hasil analisis pada uji *Wilcoxon* pengaruh peningkatan perubahan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun dengan nilai rata-rata sebelum diberikan penyuluhan cerita bergambar sebesar 6,67 dan sesudah sebesar 8,13. Kemudian untuk nilai probabilitas yang digunakan adalah $95\% = <0,05$ dan hasil yang diperoleh sebesar (p) 0,002 yang berarti media cerita bergambar berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang.

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap yang dimiliki seseorang tidak terlepas dari kepercayaan dan pengetahuan yang mereka miliki, sehingga dengan minimnya pengetahuan anak sekolah tentang gizi seimbang akan memiliki sikap buruk dalam mendukung terlaksananya pedoman gizi seimbang dan sebaliknya jika anak pengetahuan tentang gizi seimbangnya baik maka akan mampu mengubah sikap anak tersebut.

Penting untuk dicermati, di dalam pandangan islam terdapat الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر (Amar makruf nahi mungkar) yaitu sebuah frasa dalam bahasa Arab yang berisi perintah menegakkan yang ma'ruf dan mencegah yang munkar. Dengan kata lain ma'ruf adalah sesuatu yang baik dan benar dan al-munkar adalah sesuatu yang salah dan terlarang. Dapat juga diterjemahkan al-ma'ruf sebagai sesuatu yang bermanfaat sedangkan munkar sesuatu yang berbahaya. Dalam ilmu dakwah, perintah ini dianggap wajib bagi kaum Muslim, menegakkan kebenaran dan mencegah kemungkaran.

Dalam konteks penelitian ini, sesungguhnya peneliti mengajak anak-anak sekolah untuk melakukan perubahan-perubahan dalam mengkonsumsi sesuatu. Perubahan itu adalah dari satu kondisi yang kurang baik (munkar) kepada yang lebih baik dan bermanfaat. Sebagaimana dipahami di dalam ilmu gizi, apakah seseorang itu memiliki gizi yang baik atau buruk, sangat tergantung bagaimana ia membuat keputusan-keputusan konsumsi atau pola hidup yang dijalankannya. Sepanjang yang dilakukannya adalah hal-hal yang sesuai dengan panduan gizi seimbang, maka ia akan hidup dengan sehat dan kuat. Jauh dari terdampak gizi buruk. Akibatnya ia akan dapat menjalankan aktivitas kesehariannya dengan baik pula. Sebaliknya, jika ia melakukan hal munkar, maka dampaknya juga buruk.

Di dalam penelitian ini, penulis sedapat mungkin melakukan dakwah gizi dengan melakukan penyuluhan gizi kepada anak-anak dengan media yang pas untuk mereka sehingga mereka pada akhirnya mendapatkan kemanfaatan yang banyak buat kehidupannya di masa kini dan akan datang. Lebih-lebih lagi mereka adalah anak-anak yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan terus akan berkembang.

4.4.3. Perbandingan Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Ular Tangga Dengan Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap

Berdasarkan hasil analisis pada uji *Man Whitney* untuk melihat perbandingan pengaruh media ular tangga dengan cerita bergambar terdapat bahwa pada variabel pengetahuan dengan nilai rata-rata media ular tangga sebesar 16,27 dan cerita bergambar sebesar 14,73 dan nilai probabilitas ular tangga dan cerita bergambar masing-masing sebesar (p) 0,635. Kemudian pada variabel sikap dengan nilai rata-rata media ular tangga sebesar 17,07 dan cerita bergambar sebesar 13,97 dan nilai probabilitas ular tangga dan cerita bergambar masing-masing sebesar (p) 0,345.

Dengan nilai kebenaran yang digunakan adalah $95\% = <0,05$ dan hasil yang di dapat variable pengetahuan (p)0,635 dan variable sikap (p)0,345 yang berarti $>0,05$, maka hal ini tidak ada perbandingan lebih berpengaruh antara penyuluhan gizi dengan media ular tangga dan media cerita bergambar. Media penyuluhan gizi pada penelitian ini sama-sama diminati anak sekolah usia 7-12 tahun.

Makanan seimbang merupakan makanan yang ideal, baik kuantitas maupun kualitasnya, bagi setiap penduduk bumi dengan bergagai macam kepercayaannya. Al-Qura'an telah membuat pondasi yang jelas dan bijak dalam makanan ini. Bahkan Nabi Muhammad SAW telah mengukuhkan dasar tersebut sembari memberikan beberapa ketentuan dan aturan yang menjamin realisasinya sehingga seorang muslim benar-benar dapat mengonsumsi makanan yang sempurna dan seimbang, jasmani maupun rohani.

Gizi seimbang diterapkan pada anak sekolah agar bermanfaat pada kesehatan dan tumbuh kembangnya anak. Anak yang menu makannya seimbang akan mengalami pertumbuhan otak yang cerdas, selalu semangat dan terhindar dari masalah gizi, baik gizi kurang ataupun gizi lebih. Sebaliknya jika anak yang tidak menerapkan makan seimbang akan berdampak mudah letih, prestasi belajar menurun karena susah gerak dan akan mudah terjadinya masalah gizi yakni gizi buruk dan gizi lebih. Maka dari itu anak perlu diberikan informasi yang mudah dipahami dan metode menarik sehingga anak mendapat pengetahuan tersebut.

Anak sekolah usia 7-12 tahun ternyata lebih mudah memahami materi tentang gizi seimbang setelah diberikan media ular tangga dan cerita bergambar. Jika merujuk kepada ajaran Islam, bagaimana pesan-pesan keagamaan termasuk masalah gizi seimbang sebagai perintah agama, maka Allah SWT memerintahkan agar dalam dakwah, menyampaikan informasi dengan hikmah, mauizhah dan diskusi. Seperti terdapat pada firman Allah SWT :

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿16:125﴾

"Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk" (Q.S. An-Nahl : 125)

Berdasarkan (Q.S An-nahl : 125) di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam proses penelitian ini ada tiga cara yang dilakukan oleh peneliti, yaitu :

1. Hikmah (حكمة)

Pada media ular tangga dan cerita bergambar terdapat informasi dan edukasi kesehatan didalamnya, sehingga anak bisa memilih mengambil pelajaran dari materi penyuluhan maka penelitian ini dikatakan menggunakan metode *hikmah*.

4. Al-Mau'izhah (الموعظة)

Pada media ular tangga dan cerita bergambar terdapat gambar edukasi kesehatan didalamnya, sehingga anak bisa memilih pengambilan keputusan untuk mengubah perilaku atau mengikuti gambar perbuatan baik tersebut dan meninggalkan perbuatan yang buruk, maka penelitian ini dikatakan menggunakan metode mau'izhah

5. Jidal (جدال)

Berdiskusi, dialog dan interaksi antar peneliti dengan anak sekolah secara yang baik dan benar.

Memberikan informasi gizi yang benar dan dengan cara yang tepat menjadi keniscayaan bagi anak-anak yang memasuki masa pertumbuhan, permainan merupakan cara yang efektif untuk edukasi kesehatan karena anak sekolah usia 7-12 tahun adalah dimana masa bermain dan ingintahunya tinggi. Tidaklah mengherankan jika Nabi menawarkan beberapa bentuk permainan dan olahraga bagi anak-anak atau remaja yang sedang bertumbuh, seperti berenang, memanah berkuda dan lain-lainya.

Terdapat pada hadis Jabir dan atsar dari Umar bin Al Khathab *radhiyallahu 'ahum* : Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, 'Setiap hal yang tidak ada dzikir kepada Allah adalah *lahwun* (kesia-siaan) dan permainan belaka, kecuali

empat: candaan suami kepada istrinya, seorang lelaki yang melatih kudanya, latihan memanah, dan mengajarkan renang.

Dari penjelasan di atas, pilihan metode yang penulis gunakan dalam menyampaikan pesan-pesan gizi seimbang melalui permainan ular tangga dan media cerita bergambar, bukanlah semata-mata tuntutan dari penyuluhan gizi itu sendiri. Namun penggunaan media ular tangga dan cerita bergambar, sebagai metode yang pas dengan anak-anak sekolah merupakan bagian dari ajaran Islam agar menyampaikan pesan keagamaan dalam maknanya yang luas, mestilah dengan cara hikmah, mauizhah al-hasanah. Mengapa metode ini penting, tentu saja agar pesan-pesan ilahiyah (Ketuhanan) tentang gizi seimbang dapat sampai dengan baik. salah satunya tentang makanan, seperti firman Allah SWT:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (٢٤)

“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.” (QS. ‘Abasa (80): 24)

Sehingga pada akhirnya mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan mereka sehari-hari. Tegasnya, perintah perlunya gizi seimbang bagi anak-anak adalah bagian dari ajaran agama yang harus dilaksanakan, juga metode bermain yang sangat cocok dengan anak-anak usia 7-12 adalah bagian dari perintah agama juga. Dengan demikian, topik di dalam penelitian skripsi ini sesungguhnya bukan hanya tuntutan dalam ilmu gizi kesehatan masyarakat, tetapi juga bagian dari pembumian ajaran-ajaran Islam terutama berkaitan dengan makanan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Media ular tangga berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung, dimana ada perbedaan skor rata-rata pre test dan post test yang diperoleh oleh anak sekolah usia 7-12 tahun yang diberikan penyuluhan dengan media ular tangga
2. Media cerita bergambar berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung, dimana ada perbedaan skor rata-rata pre test dan post test yang diperoleh oleh anak sekolah usia 7-12 tahun yang diberikan penyuluhan dengan cerita bergambar
3. Tidak ada perbedaan rata-rata *Posttest* pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun di kelurahan Indrakasih baik setelah diberikan penyuluhan ular tangga ataupun cerita bergambar. Hal ini berarti, tidak ada pengaruh jenis media pada pengetahuan dan cerita bergambar pasca penyuluhan gizi seimbang.

6.2.Saran

1. Puskesmas pembantu yang berada di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung bisa menggunakan media untuk melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang sebagai program, untuk meminimalisir permasalahan gizi di Kelurahan Indra Kasih Medan Tembung.

2. Perlu kerjasama Lintas sektor Dinas Kesehatan dengan Dinas Pemerintahan dalam menyiapkan anggaran untuk mencetak dan memperbanyak media ular tangga dan cerita bergambar untuk membuat program penyuluhan tentang gizi seimbang pada anak sekolah di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung.
3. Kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat dapat menggunakan permainan ular tangga dan cerita bergambar tentang gizi seimbang sebagai alternative media edukasi gizi untuk anak sekolah pada berbagai kegiatan pengabdian masyarakat.
4. Pada penelitian selanjutnya seharusnya meneliti kepada remaja dan ibu-ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Reni . 2017. Buku Ajar Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Depok : Rajawali Pers.
- Anzarkusuma, Indah Suci. 2014. Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rejeg Tangerang. *Indonesia Journal Of Human Nutrition*. Universitas Esa Unggul. Jakarta.
- Ariana, Ayu Putri. 2017. Ilmu Gizi. Yogyakarta : Nuha Medika
- As-sayyid, Abdul Basith Muhammad. 2006. Pola Makan Rasulullah. Jakarta : Almahira
- Azwar, S. 2012. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya Edisi Kedua Cetakan XVII. Pustaka Belajar, Yogyakarta.
- Bestari, S.G., dan Pramono, A. 2014. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Buku Cerita Bergambar Terhadap Perubahan Konsumsi Sayur Anak di Paud Cemara Semarang. *Journal of Nutrition College*. Vol 3 (4).
- Demitri, akhtri, ernawati nasution dan evawani aritonang. 2015. Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Gizi Seimbang Melalui Game Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. USU.
- Fatimah, Petti Siti, Putra Apriadi Siregar. 2020. Konsumsi Buah, Sayur Dan Ikan Berdasarkan Sosio Demografi Masyarakat Pesisir Provinsi Sumatera Utara. *Uin Sumatera Utara. Scientific Periodical of Public Health and Coastal* 2(1), halaman 51-63
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2014. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Rajawali Press
- Depkes RI. 2003. Panduan Penggunaan Media Penyuluhan. Dirjen P2PL
- Fikawati, Sandra, DKK. 2017. Gizi Anak dan Remaja. Depok : Rajawali Pers
- Gejir, I Nyoman, Anak Agung Gede Agung, Ida Ayu Dewi Kumala Ratih, DKK. 2017. Media Komunikasi Dalam Penyuluhan Kesehatan. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Hamka. 2017. Tafsir Al – Azhar Jilid 6 : Gema Insani
- Indrawati, Sri. 2016. Pengaruh Penyuluhan Metode Kelompok Bermain Ular Tangga dan Metode Monolog Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa

SD Terhadap Rokok, di Kecamatan Medan Tembung Kota Medan.
Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatra Utara.

Kementerian Kesehatan. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang. Jakarta (ID): Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.

Kementrian Kesehatan RI. 2013. Kebutuhan energy dan zat gizi pada remaja berdasarkan Angka Kecukupan Gizi 2013

Kementrian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.

Laporan Riskesdas 2013. Diakses tanggal 19 Januari 2105.

Mulyani, Intan, Silviana Mustikawati, Putri Hardyani, dan Nanda A Rumana. 2014. Pengetahuan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar di SDN GU 12 Pagi. Universitas Esa Unggul. Jakarta

Notoatmodjo, S. 2007. Prinsip-Prinsip Dasar IlmuKesehatan Masyarakat. Cet. ke-2, Jakarta : Rineka Cipta

Notoadmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Edisi Revisi 2012. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Notoatmodjo, (2015). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.

Prabowo, Handi. 2013. Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Kesehatan Lingkungan Di Sekolah Dengan Permainan Ular Tangga Pada Siswa Sd N 02 Wonoketingal Kabupaten Demak. Skripsi. Univ Dian Nusawantoro Semarang.

Putri, Syahfira Rizkia , 2016. Pengaruh permainan monopoli gizi (monogi) tentang pola makan seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa SDN 060902 Mangkubumi Kota Medan. Fakultas Kesehatan masyarakat. Universitas Sumatera Utara. Medan

Quthb, Sayyid. 2000. Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Depok : Gema Insani Press

Ramadhani, Rodhia. 2015. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman Melalui Buku Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak SDN 060895 Medan. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatra Utara.

Raysia, Tiara. 2016. Penggunaan Media Permainan Ular Tangga Dalam Meningkatkan Kemampuan Berhitung Pada Anak Usia 5 – 6 Tahun di

TK Tunas Melati Bandar Lampung. Skripsi. Universitas Lampung. Bandar Lampung.

Rosela, Endah, 2016. Penggunaan Media Edukasi Ular Tangga Untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VIII A SMP Negeri 2 Melati Sleman Pada Materi Sistem Peredaran Darah Manusia. Skripsi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.

Sabri, Luknis, Sutanto Priyo Hertono. 2018. Statistik Kesehatan. Depok : Rajawali Pers.

Setyawati, Vilda Ana Veria, Eko Hartini. 2018. Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat. Yogyakarta : Deepublish

Shihab, quraish. 2002. Tafsir al- misbah : pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an. Jakarta : Lentera hati

Suhaimi, Ahmad. 2019. Pangan, Gizi dan Kesehatan. Yogyakarta : CV. Budi Utama

Supariasa, I.D.N. 2013. "Pendidikan dan Konsultasi Gizi". Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Susilowati, Kuspriyanto. 2016. Gizi Dalam Daur Kehidupan. PT. Refika Aditama. Bandung.

Syahdrajat, Tantur. 2015. Panduan Menulis Tugas Akhir Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta : Prenada Media.

Unicef-WHO- the world bank joint child malnutrition estimates.2015.

Wijanarka, Agus, 2013. Permainan Ular Tangga Sebagai Media Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Anak SD Di Kota Yogyakarta. Jurnal Teknologi Kesehatan, Vol. 9, No. 2, September 2013

Yandri, Winda Guma., 2015. Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Menggunakan Metode Ceramah dan Permainan Ular Tangga Terhadap Peningkatan Perilaku Murid Kelas V Tentang Konsumsi Makanan Jajanan di SD Negeri Kecamatan Medan Petisah Tahun 2015. Skripsi, Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara. Medan.

Yunus, mahmud. 1980. Kamus Bahasa Arab Indonesia. Semarang : Toha Putra

Lampiran 1

OUTPUT PENELITIAN

A. UJI WILCOXON

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Ulargangga_Pengetahuan_P retest	15	11.67	3.867	6	18
Ulargangga_Pengetahuan_P osttest	15	16.80	3.256	10	20

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Ulargangga_Pengetahuan_P Negative Ranks	2 ^a	1.50	3.00
osttest - Positive Ranks	13 ^b	9.00	117.00
Ulargangga_Pengetahuan_P Ties	0 ^c		
retest Total	15		

a. Ulargangga_Pengetahuan_Posttest < Ulargangga_Pengetahuan_Pretest

b. Ulargangga_Pengetahuan_Posttest > Ulargangga_Pengetahuan_Pretest

c. Ulargangga_Pengetahuan_Posttest = Ulargangga_Pengetahuan_Pretest

Test Statistics^{a,c}

			Ulargangga_Pen getahuan_Postt est - Ulargangga_Pen getahuan_Prete st
Z			-3.244 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)			.001
	Sig.		.000
Monte Carlo Sig. (2-tailed)		Lower Bound	.000
	95% Confidence Interval	Upper Bound	.181
	Sig.		.000
Monte Carlo Sig. (1-tailed)		Lower Bound	.000
	95% Confidence Interval	Upper Bound	.181

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on 15 sampled tables with starting seed 1502173562.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Ulargangga_Sikap_Pretest	15	6.20	1.656	4	10
Ulargangga_Sikap_Posttest	15	8.53	1.685	6	10

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	2 ^a	2.50	5.00
Ulargangga_Sikap_Posttest - Positive Ranks	12 ^b	8.33	100.00
Ulargangga_Sikap_Pretest Ties	1 ^c		
Total	15		

a. Ulargangga_Sikap_Posttest < Ulargangga_Sikap_Pretest

b. Ulargangga_Sikap_Posttest > Ulargangga_Sikap_Pretest

c. Ulargangga_Sikap_Posttest = Ulargangga_Sikap_Pretest

Test Statistics^{a,c}

	Ulargangga_Sikap_Posttest - Ulargangga_Sikap_Pretest
Z	-2.997 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
Sig.	.000
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	.000
95% Confidence Interval	Lower Bound Upper Bound
	.181
Sig.	.000
Monte Carlo Sig. (1-tailed)	.000
95% Confidence Interval	Lower Bound Upper Bound
	.181

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on 15 sampled tables with starting seed 743671174.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Cergam_Pengetahuan_Pretest	15	12.87	3.962	5	18
Cergam_Pengetahuan_Posttest	15	16.53	2.200	13	20

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Cergam_Pengetahuan_Posttest -	Negative Ranks	1 ^a	5.50	5.50
	Positive Ranks	13 ^b	7.65	99.50
Cergam_Pengetahuan_Prestest	Ties	1 ^c		
	Total	15		

a. Cergam_Pengetahuan_Posttest < Cergam_Pengetahuan_Prestest

b. Cergam_Pengetahuan_Posttest > Cergam_Pengetahuan_Prestest

c. Cergam_Pengetahuan_Posttest = Cergam_Pengetahuan_Prestest

Test Statistics^{a,c}

			Cergam_Pengetahuan_Posttest - Cergam_Pengetahuan_Prestest
Z			-2.964 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)			.003
	Sig.		.000
Monte Carlo Sig. (2-tailed)		Lower Bound	.000
	95% Confidence Interval	Upper Bound	.181
	Sig.		.000
Monte Carlo Sig. (1-tailed)		Lower Bound	.000
	95% Confidence Interval	Upper Bound	.181

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on 15 sampled tables with starting seed 957002199.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Cergam_Sikap_Prestest	15	6.67	.976	5	9
Cergam_Sikap_Posttest	15	8.13	1.356	5	10

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Cergam_Sikap_Posttest - Cergam_Sikap_Prestest	Positive Ranks	12 ^b	6.50	78.00
	Ties	3 ^c		
	Total	15		

a. Cergam_Sikap_Posttest < Cergam_Sikap_Prestest

b. Cergam_Sikap_Posttest > Cergam_Sikap_Prestest

c. Cergam_Sikap_Posttest = Cergam_Sikap_Prestest

Test Statistics^{a,c}

	Cergam_Sikap_ Posttest - Cergam_Sikap_ Pretest
Z	-3.108 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Sig.	.000
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	.000
95% Confidence Interval	
Lower Bound	.181
Upper Bound	.181
Sig.	.000
Monte Carlo Sig. (1-tailed)	.000
95% Confidence Interval	
Lower Bound	.181
Upper Bound	.181

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on 15 sampled tables with starting seed 112562564.

C. UJI Man Whitney**Ranks**

	1_Kelompok_Ut_Cergam_P engetahuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
1_Hasil_Ut_Cergam_Penget ahuan	Ular Tangga	15	16.27	244.00
	Cerita Bergambar	15	14.73	221.00
	Total	30		

Test Statistics^a

	1_Hasil_Ut_Cer gam_Pengetah uan
Mann-Whitney U	101.000
Wilcoxon W	221.000
Z	-.483
Asymp. Sig. (2-tailed)	.629
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.653 ^b

a. Grouping Variable:

1_Kelompok_Ut_Cergam_Pengetahuan

b. Not corrected for ties.

Ranks				
	2_Kelompok_Ut_Cergam_Sikap	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Ular Tangga	15	17.03	255.50
2_Hasil_Ut_Cergam_Sikap	Cerita Bergambar	15	13.97	209.50
	Total	30		

Test Statistics ^a	
	2_Hasil_Ut_Cergam_Sikap
Mann-Whitney U	89.500
Wilcoxon W	209.500
Z	-.979
Asymp. Sig. (2-tailed)	.328
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.345 ^b

a. Grouping Variable:

2_Kelompok_Ut_Cergam_Sikap

b. Not corrected for ties.

Lampiran 2

A. UJI VALIDITAS PENGETAHUAN

[illegible]

P_12	Pearson Correlation	.102	.159	.102	1.000	.640	.200	.200	.188	.717	.980	.773	1	.737	-	.111	-	.739	.213	-	-	.559**
	Sig. (2-tailed)	.593	.403	.593	.000	.000	.270	.270	.344	.000	.000	.000		.000	.600	.560	.407	.000	.258	.369	.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P_13	Pearson Correlation	.163	.276	.091	.737	.894	.171	.171	.224	.897	.784	.983	.737	1	.166	.167	-	1.000	.202	.116	.114	.577**
	Sig. (2-tailed)	.390	.140	.633	.000	.000	.366	.366	.233	.000	.000	.000	.000		.441	.378	.780	.000	.244	.399	.441	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P_14	Pearson Correlation	.219	.311	.311	-	-	.377	.377	.366	-	-	-	-	-	.111	.385	.856	-	.299	.972	1.000	.488**
	Sig. (2-tailed)	.444	.092	.092	.619	.923	.042	.042	.050	.671	.537	.707	.640	.431	.036	.000	.416	.100	.000	.000	.006	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P_15	Pearson Correlation	.375	.211	.375	.111	.117	.442	.442	.963	-	.078	.114	.117	.117	.388	.401	.116	.830	.384	.388	.523**	
	Sig. (2-tailed)	.041	.262	.041	.569	.309	.011	.011	.000	.904	.681	.330	.560	.308	.028	.035	.007	.000	.033	.033	.003	
	N	11	21	11	05	99	99	99	00	41	01	00	08	00	08	06	03	05	08	06	03	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

UJI VALIDITAS SIKAP

[illegible]

skor_ total	Pearson	.654*	.535*	.368*	.638*	.545*	.347	.673*	.459*	.582*	.636*	1
	Correlation	*	*		*	*		*		*	*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.045	.000	.002	.060	.000	.011	.001	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

B. UJI REABILITAS PENGETAHUAN

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p_1	36.77	89.220	.429	.925
p_2	36.80	88.372	.536	.923
p_3	36.77	89.289	.421	.925
p_4	35.90	80.300	.766	.918
p_5	36.03	81.757	.648	.921
p_6	36.80	88.372	.536	.923
p_7	36.80	88.372	.536	.923
p_8	35.77	87.289	.456	.924
p_9	35.97	81.482	.709	.919
p_10	35.93	80.823	.707	.919
p_11	35.97	81.137	.666	.920
p_12	35.67	83.057	.691	.920
p_13	36.13	79.844	.750	.918
p_14	36.80	88.372	.536	.923
p_15	35.73	88.202	.377	.926
p_16	35.93	80.823	.707	.919
p_17	36.20	79.890	.749	.918
p_18	35.83	87.247	.434	.925
p_19	35.93	80.823	.707	.919
p_20	36.80	88.372	.536	.923

C. UJI REABILITAS SIKAP

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p_1	13.53	5.292	.524	.700

p_2	13.13	5.706	.400	.720
p_3	13.60	6.041	.199	.748
p_4	13.57	5.357	.508	.703
p_5	13.20	5.614	.400	.720
p_6	13.70	6.148	.198	.745
p_7	13.50	5.224	.545	.696
p_8	13.27	5.789	.290	.736
p_9	13.30	5.459	.432	.714
p_10	13.30	5.321	.498	.704

LAMPIRAN 3**FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN****(Informed Consent)**

Program studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat

Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Islam Negeri Medan Sumatera Utara

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur : Tahun

Agama :

Penelitian yang berjudul :

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI MELALUI PERMAINAN
ULAR TANGGA DAN CERITA BERGAMBAR TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG
PADA ANAK SEKOLAH USIA 6-12 TAHUN DI KELURAHAN
INDRAKASIH MEDAN TEMBUNG**

Dengan sukarela menyetujui di ikut sertakan dalam penelitian di atas dengan catatan bila merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan atau mengundurkan diri menjadi peserta.

Medan, 2020

Yang menyetujui

()

Lampiran 4

KUESIONER

PENGARUH PENYULUHAN GIZI MELALUI PERMAINAN ULAR TANGGA DAN CERITA BERGAMBAR TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH USIA 7-12 TAHUN DI KELURAHAN INDRAMUKTIH MEDAN TEMBUNG

No Kuesioner:

:

A. Identitas Responden

1. Nama Responden :
2. Tanggal Lahir / Umur : / Tahun
3. Jenis Kelamin :

B. PENGETAHUAN

Petunjuk :

Beri tanda silang (X) pada jawaban yang benar

1. Agar zat gizi di tubuh kita terpenuhi, maka harus makanan yang :
 - a. Sedikit
 - b. Banyak
 - c. Bergizi dan seimbang
2. Menurut adik makanan yang beragam adalah :
 - a. Makanan yang mengandung zat gizi dan beraneka ragam jenisnya
 - b. Makanan yang banyak
 - c. Makanan yang enak saja
3. Di bawah ini yang termasuk menu makanan seimbang adalah :
 - a. Roti, selai kacang, apel, susu
 - b. Nasi, ikan , sayur bayam, pisang
 - c. Nasi, jagung rebus, bakso goreng, es kelapa
4. Manakah dibawah ini yang termasuk sumber vitamin dan mineral :
 - a. Sayur dan buah
 - b. Daging dan ikan
 - c. Susu dan telur
5. Berapa kali dalam sehari kita harus makan sayur dan buah :
 - a. 1x sehari
 - b. 2x sehari
 - c. 3x sehari
6. Manakah dibawah ini yang termasuk sumber protein hewani :
 - a. Ikan, telur, daging
 - b. Ayam, telur, buah
 - c. Daging, tahu, sayur

7. Manakah dibawah ini yang termasuk sumber protein nabati :
 - a. Susu, sayur, buah
 - b. Tahu, tempe, kacang kedelai
 - c. Nasi, daging, susu
8. Nasi termasuk ke dalam sumber :
 - a. Protein
 - b. Vitamin
 - c. Karbohidrat
9. Fungsi utama karbohidrat adalah
 - a. Sumber utama energi bagi tubuh
 - b. Pembentuk sel darah merah
 - c. Menjaga kesehatan
10. Anjuran konsumsi gula dalam sehari sebanyak :
 - a. 3-4 sendok makan
 - b. 5-6 sendok makan
 - c. 7-8 sendok makan
11. Konsumsi lemak sehari-hari seharusnya :
 - a. Lemak jenuh
 - b. Hewani
 - c. Nabati
12. Sarapan dilakukan sebelum jam :
 - a. 11
 - b. 10
 - c. 9
13. Sarapan dilakukan karena agar kita semangat :
 - a. Bermain
 - b. Bercerita
 - c. Belajar
14. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh kita akan air, sebaiknya kita minum air :
 - a. 8 gelas air sehari
 - b. 8 gelas air seminggu
 - c. 3 gelas air sehari
15. Fungsi air dalam tubuh kita, kecuali :
 - a. Mengatur keseimbangan cairan
 - b. Melancarkan transportasi makanan dalam tubuh
 - c. Membuat tulang menjadi kuat
16. Sebelum kita membeli makanan berkemasan, maka pertama sekali yang kita harus lihat label tentang informasi :
 - a. Rasa dan cara masakannya
 - b. Kandungan gizi dan tanggal kadaluarsa
 - c. Warna dan tanggal pembuatan
17. Sebelum makan dan sesudah makan kita harus :

- a. Membaca doa
 - b. Mencuci tangan
 - c. Menggosok gigi
18. Semakin banyak seseorang melakukan aktivitas fisik, maka kebutuhan energi juga semakin :
- a. Sedikit
 - b. Sedang
 - c. Banyak
19. Aktivitas untuk pergerakan tubuh agar tetap lentur dan sehat adalah :
- a. Belanja
 - b. Makan
 - c. Olahraga
20. Cara untuk mempertahankan berat badan kita adalah:
- a. Makan sebanyak-banyaknya
 - b. Makan yang bergizi seimbang dan olahraga
 - c. Makan sedikit saja

C. SIKAP

Petunjuk :

Di bawah ini ada pertanyaan-pertanyaan tentang sikap Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling sesuai, jawaban tidak harus sama dengan orang lain, karena setiap orang harus mempunyai kebebasan untuk menjawab.

Pilihan jawaban :

S : Setuju

TS : Tidak setuju

No	Pertanyaan – Pertanyaan	S	TS
1	Saya harus makan makanan yang beragam		
2	Saya tidak perlu makan sayur dan buah setiap hari		
3	Saya makan ikan untuk memenuhi kebutuhan protein tubuh		
4	Saya makan nasi sama ayam saja karena tidak suka sayur		
5	Saya setiap hari beli permen di warung		
6	Saya harus sarapan pagi untuk memenuhi gizi saya disekolah dan semangat belajar		
7	Saya minum air putih 8 gelas perharinya		
8	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan dan sesudah makan		
9	Saya selalu bermain agar senang		
10	Saya menimbang berat badan setiap tahun		

Lampiran 5

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP) DI BALAI KELURAHAN INDRAKASIH MEDAN TEMBUNG PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG

Cabang Ilmu	: Kesehatan Masyarakat
Topik	: Gizi Seimbang
Waktu	: 100 menit
Tempat	: Balai Kelurahan Indrakasih Medan Tembung
Sasaran	: Anak Sekolah usia 6-12 tahun
Metode	: Ceramah
Media	: Ular Tangga dan Cerita Bergambar
Materi	: Terlampir
Pemateri	: Peneliti

Tujuan Umum :

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan anak- anak sekolah usia 6-12 tahun mengetahui tentang gizi seimbang.

Tujuan Khusus :

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan anak-anak akan mampu :

- d. Mengetahui definisi gizi seimbang
- e. Mengetahui Konsep 10 pesan umum gizi seimbang

Kegiatan Penyuluhan Dengan Permainan Ular Tangga di Balai Kelurahan Indrakasih Medan Tembung

No	Tahap	Kegiatan	Waktu	Alat dan Bahan
1	Pendahuluan	Memberikan salam, menjelaskan tujuan kegiatan	10 menit	-
2	Melakukan Pre Test	Memberikan soal tentang gizi seimbang	20 menit	Pensil, penghapus dan soal
3	Penyajian	Menjelaskan materi tentang gizi seimbang yang sudah terdapat dalam media permainan ular tangga yaitu : – Definisi gizi seimbang – 10 pesan gizi seimbang	30 menit	permainan ular tangga
4	Penutup	Tanya jawab tentang materi yang kurang dimengerti	10 menit	-
5	Istirahat	Istirahat	10 menit	-
6	Melakukan Post Test	Memberikan soal tentang gizi seimbang	20 menit	Pensil, penghapus dan soal

Kegiatan Penyuluhan Dengan cerita bergambar di Balai Kelurahan Indrakasih Medan Tembung

No	Tahap	Kegiatan	Waktu	Alat dan Bahan
1	Pendahuluan	Memberikan salam, menjelaskan tujuan kegiatan	10 menit	-
2	Melakukan Pre Test	Memberikan soal tentang gizi seimbang	20 menit	Pensil, penghapus dan soal
3	Penyajian	Menjelaskan materi tentang gizi seimbang yang sudah terdapat dalam media cerita bergambar yaitu : – Definisi gizi seimbang – 10 pesan gizi seimbang	30 menit	Cerita bergambar
4	Penutup	Tanya jawab tentang materi yang kurang dimengerti	10 menit	-
5	Istirahat	Istirahat	10 menit	-
6	Melakukan Post Test	Memberikan soal tentang gizi seimbang	20 menit	Pensil, penghapus dan soal

Lampiran 6



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371
Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. 6615683

Nomor : B.820/Un.11/KM.I/PP.00.9/07/2020

08 Juli 2020

Lampiran : -

Hal : Izin Riset

Yth. Bapak/Ibu Kepala Kelurahan Indrakasih Medan Tembung

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa:

Nama	: Syahraini Awaliyah
NIM	: 0801163092
Tempat/Tanggal Lahir	: Medan, 31 Mei 1998
Program Studi	: Ilmu Kesehatan Masyarakat
Semester	: VIII (Delapan)
Alamat	: Jl. Tangkul Gg. Bestari I No.158B Kelurahan Indra kasih Kecamatan Medan tembung

untuk hal dimaksud kami mohon memberikan Izin dan bantuannya terhadap pelaksanaan Riset di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung, guna memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan Skripsi yang berjudul:

Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Permainan Ular Tangga dan Cerita Bergambar Dalam Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 08 Juli 2020

a.n. DEKAN

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Digitaly Signed

Dr. Nefi Darmayanti, M.Si

NIP. 196311092001122001

Tembusan:

- Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan

info: Silahkan scan QRCode diatas dan klik link yang muncul, untuk mengetahui keaslian surat



Scanned with CamScanner

Lampiran 7



PEMERINTAH KOTA MEDAN
KECAMATAN MEDAN TEMBUNG
KELURAHAN INDRA KASIH

Jalan Bhayangkara No. 415-B Telp. 061-6637424 Medan Pos 20221

Nomor : 820/113
 Lampiran : -
 Hal : Izin Riset

Medan, 10 Juli 2020

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
 Di
 Medan

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat permohonan izin riset dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara nomor : B. 820/UN.11/KM.I/PP.00.9/07/2020 atas nama :

Nama : Syahraini Awaliyah
 NIM : 0801163092
 Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 31 Mei 1998
 Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
 Semester : VIII (Delapan)
 Alamat : Jl. Tangkul Gg. Bestari I No.158B Kelurahan Indra kasih
 Kecamatan Medan Tembung.

Maka berkenaan dengan hal tersebut, kami memberikan izin dan menerangkan bahwasanya mahasiswa di atas telah melakukan riset dalam pengambilan data pada tanggal 08-10 Juli 2020 kepada anak sekolah usia 7-12 tahun di kelurahan indrakasih untuk terpenuhinya penulisan skripsi yang berjudul :

Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Permainan Ular Tangga dan Cerita Bergambar Dalam Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung.

Demikian surat ini diperbuat, agar dapat dipergunakan sesuai dengan keperluannya.



LURAH INDRA KASIH
KECAMATAN MEDAN TEMBUNG

ABDULLAN SIREGAR, SE
 NIP. 19631001 198402 1 002

Lampiran 8**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI**







Nama : Syahraini Awaliyah

Nim : 0801163092

Peminatan : Gizi

Dosen Pembimbing : Putra Apriadi Siregar SKM, M.kes

Judul : PENGARUH PENYULUHAN GIZI MELALUI MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA DAN CERITA BERGAMBAR TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH USIA 7-12 TAHUN DI KELURAHAN INDRAMAKASIH MEDAN TEMBUNG

No	Tanggal	Saran/Arahan	Paraf Pembimbing
1	05 Februari 2020	Mengganti judul	
2	13 Februari 2020	Judul ACC Mengerjakan Bab I, II dan III	
3	27 februari 2020	Perbaikan Bab I, II dan III Membuat media yang menarik	
4	10 Maret 2020	ACC Seminar proposal	
5	05 Agustus 2020	Mengerjakan Bab IV dan V	
6	11 Agustus 2020	ACC Munaqasyah	

Lampiran 9

Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Menjawab kuesioner pre-test kelompok media cerita bergambar



Gambar 2. Menjawab kuesioner pre-test kelompok media ular tangga



Gambar 3. Melakukan intervensi media ular tangga



Gambar 4. Melakukan intervensi media cerita bergambar



Gambar 4. Menjawab kuesioner post-test kelompok media ular tangga



Gambar 5. Menjawab kuesioner post-test kelompok media Cerita Bergambar

Lampiran 10

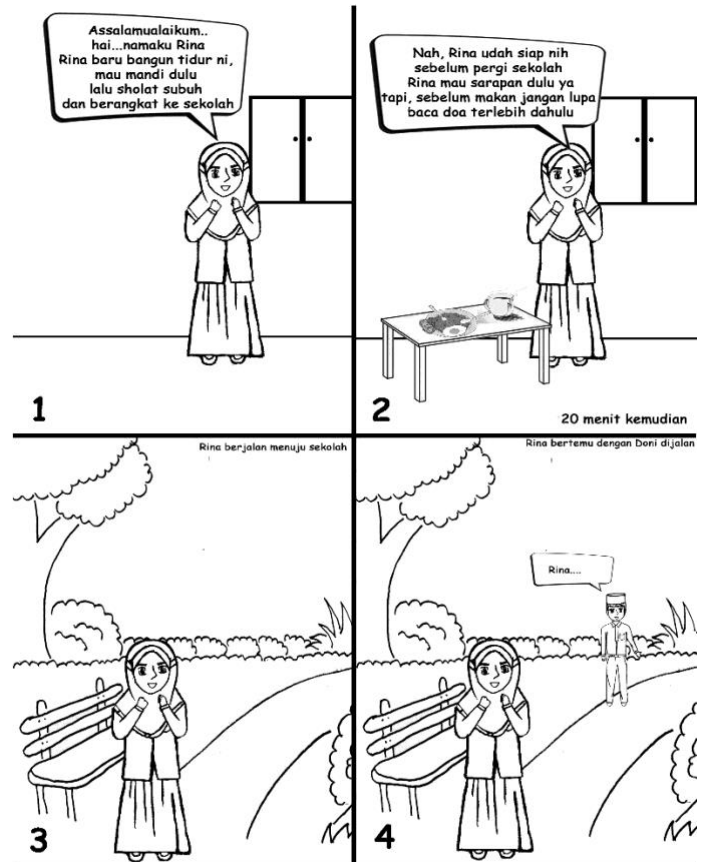
FINISH 100 TIDUR TERATAP DAN BACA DOA SEBELUM TIDUR	99 SHOLAT ISYA	98 GIZI TIDAK TERPENGURAI DAN TERJADI KELEMAHAN DAN SLEAK	97 MELAKUKAN TIDUR SEMENTARA DAN BERLEBIHAN	96	95 MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI	94 SHOLAT MAGHRIB	93 TIDAK MEMERATASI GIZI, GARAM DAN MINYAK	92 SEBAGAI PENAMBAH ENERGI TUBUH	91 SUMBER KARBOHIDRAT
82 Mer Mengontrol Suhu KEGIATAN BERMANPAAT	81	83	84	85 KEGIATAN BERMANPAAT	86	87 SHOLAT ASHAH	88	89	90
80	79	78 ORBIT MENJADI KEGERUKAN PADA TUBUH	77	76 TIDAK MEMBACA LABEL PADA MAKANAN KEMASAN	75	74	73 TERKENA PENYAKIT DIABETES, DAKAR TINGGI DAN OBESITAS	72 MAKANAN POKOK	71
61 MELANCARKAN PENCERNAAN	62 MENGONSUMSI ANEKI KAGAL MAKANAN DAN SEIRANG	63	64 MEMBANTU PERTUMBUHAN TULANG	65	66 KEGIATAN MILIT SIMPANAN BERMANPAAT	67	68 SUMBER PROTEIN	69 SEBAGAI PEMBANGUN TUBUH	70
60	59	58 SUSU	57	56 SAKIT PERUT	55 MAKANAN EXPIRED	54	53	52	51 LAUK PAUK
41 BUAH DAN SAYUR	42	43 SHOLAT ZUHUR	44 MELAKUKAN AKTIVITAS DILUAR	45 TIDAK MENGOLO TANGAN SELESAI BERMAIN	46 MELAKUKAN MAKANAN DENGAN MENGINJAKAN TANGAN	47	48 GIZI TIDAK TERPENGURAI DAN BANYAK BERKUNYAK PADA OTAK (PRESTASI BELAJAR MENURUN)	49 TUBUH MENJADI SEHAT DAN BERTAT BADAN IDEAL	50
40	39 MELIPATKAN MUSKEL PUTIH PER- BANYAK	38	37 SEMANGAT BELAJAR	36	35 JAJAN SEMBARANGAN	34	33	32	31 KEGIATAN KURANG BERMANPAAT
21	22 KEGIATAN BERMANPAAT	23	24	25 KEGIATAN Ya Allah Ya Rehim BERMANPAAT	26	27 KEGIATAN BERMANPAAT	28 TERKENA DIARE	29 MUDAH	30
20 DEHIDRASI	19	18 SARAPAN	17	16	15 MAKAN	14	13	12 TUBUH SEHAT DAN SEMANGAT BELAJAR	11 MELAKUKAN AKTIVITAS RINGAN (OLAHRAGA)
1 start	2 BACA DOA BAWANG TIDUR	3 MANDI	4 SHOLAT SUBUH	5 BACA DOA SEBELUM MAKAN	6 SAKIT PERUT	7 KERASAKAT DAN BANYAK BERJALAN KAKI	8	9 KEGIATAN KURANG BERMANPAAT	10

ISI DARI ULAR TANGGA :

2. BACALAH DOA BANGUN TIDUR
3. APA SAJA YANG DIGUNAKAN SAAT MANDI
4. PADA JAM BERAPA ANDA SHOLAT SUBUH
5. BIASAKAN BACA DOA SEBELUM MAKAN BARU
MELAKSANAKAN MAKAN(BACALAH DOA MAKAN)
7. BERANGKAT SEKOLAH DENGAN BERJALAN KAKI ADALAH
SUATU AKTIFITAS RINGAN AGAR TUBUH MENJADI
SEHAT
11. TIDAK JAJAN SEMBARANGAN AKAN MENJADIKAN TUBUH
KITA MENJADI LEBIH SEHAT
18. JAM BERAPA SEHARUSNYA KITA SARAPAN PAGI?
SARAPAN AKAN MEMBANGKITKAN SEMANGAT BELAJAR
KITA DAN TAK AKAN MENGANTUK SAAT BELAJAR
- 35.TUBUH MUDAH TERSERANG PENYAKIT APABILA KITA
JAJAN SEMBARANGAN SEPERTI SAKIT DIARE
- 39.TIDAK MEMBAWA MINUM KESEKOLAH AKAN DEHIDRASI
41. MAKAN BUAH DAN SAYUR UNTUK MEMPERLANCARKAN
PADA PENCERNAAN
- 43.PADA JAM BERAPA ANDA SHOLAT ZUHUR
- 46.MEMAKAN MAKANAN DENGAN MENGGUNAKAN TANGAN
SETELAH BERMAIN DAN TIDAK MENCUCI TANGAN AKAN
MEMBUAT PERUT MENJADI SAKIT DAN TERKENA
PENYAKIT DIARE
51. LAUK PAUK ADALAH SUMBER PROTEIN YANG BERFUNGSI
SEBAGA PEMBANGUN PADA TUBUH(APA CONTOHNYA?)

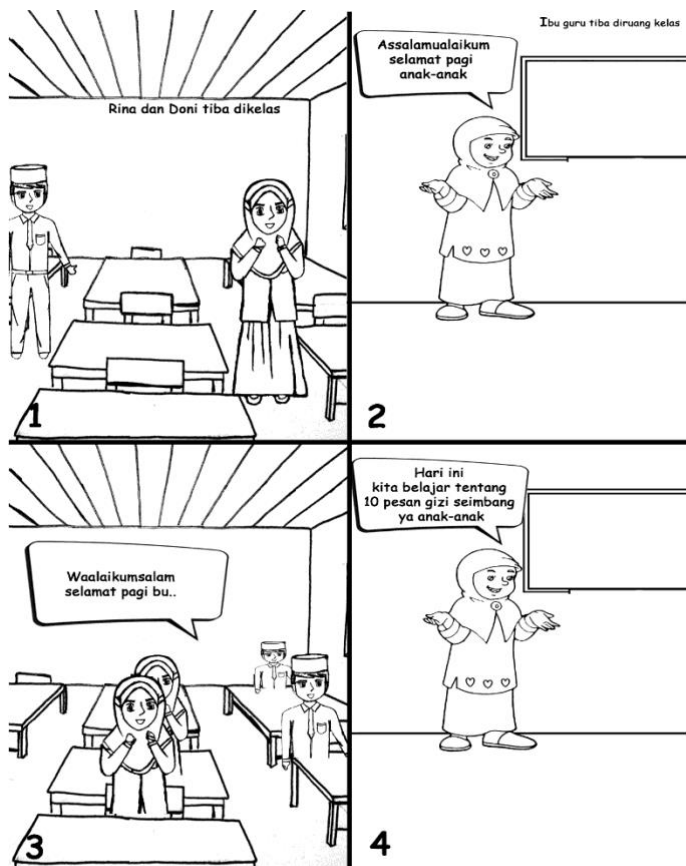
- 58.SUSU BAIK UNTUK PERTUMBUHAN TULANG CONTOH AKAN MUDAH TINGGI
- 62.MENGGONSUMSI ANEKA RAGAM MAKANAN DAN SEIMBANG MAKA GIZI PADA TUBUH AKAN TERPENUHI DAN MENJAD LEBIH SEHAT
- 72.MAKANAN POKOK ADALAH SUMBER KARBOHIDRAT YANG BERFUNGSI SEBAGAI PENAMBAH ENEGRI PADA TUBUH (APA CONTOHNYA?)
- 76.TIDAK MEMBACA PADA LABEL KEMASAN MAKANAN MAKA AKAN TERDAPAT MAKANAN EXPIRED DAN TERKENA PENYAKIT SEPERTIN SAKIT PERUT ATAU YANG LANNYA
- 93.PADA PUKUL BERAPA ANDA SHOLAT ASHAR?
94. TIDAK MEMBATASI MAKAN YANG BERGULA, BERGARAM DAN BERMINYAK MAKA AKAN MUDAH TERKENA PENYAKIT DIABETES, DARAH TINGGI DAN OBESITAS
- 95.PADA JAM BERAPA ANDA SHOLAT MAGHRIB?
- 97.MENGGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI MAKA GIZI TIDAK TERPENUHI DAN BERPENGARUH PADA OTAK PRESTASI BELAJAR AKAN MENURUN(APA SAJA MAKANAN CEPAT SAJI?)
- 98.MAKAN TIDAK SEMBANG DAN BERLEBIHAN AKAN TERKENA MASALAH GIZI YAITU GEMUK ATAU OBESITAS
- 99.PADA PUKUL BERAPA ANDA SHOLAT ISYA?
100. BACALAH DOA SEELUM TIDUR (PADA PUKUL BERAPA SEHARUSNYA KALIAN TIDUR?)

Lampiran 11



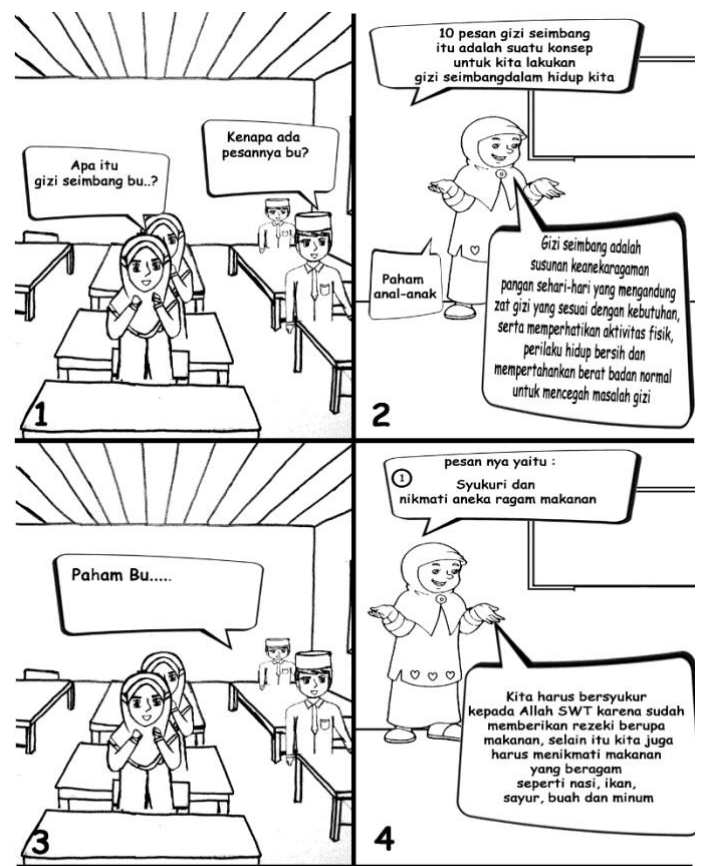
Rina adalah seorang anak yang duduk dikelas 5B, di subuh yang sejuk, Rina bergegas mandi lalu melaksanakan kewajiban sholat subuh. setelah itu Rina bersiap untuk pergi ke sekolah. tetapi sebelum itu, Rina Sarapan pagi terlebih dahulu dan tidak lupa sebelum makan membaca doa. Rina pun berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki, ditengah perjalanan Rina bertemu dengan teman sekelasnya yaitu Doni.

1)



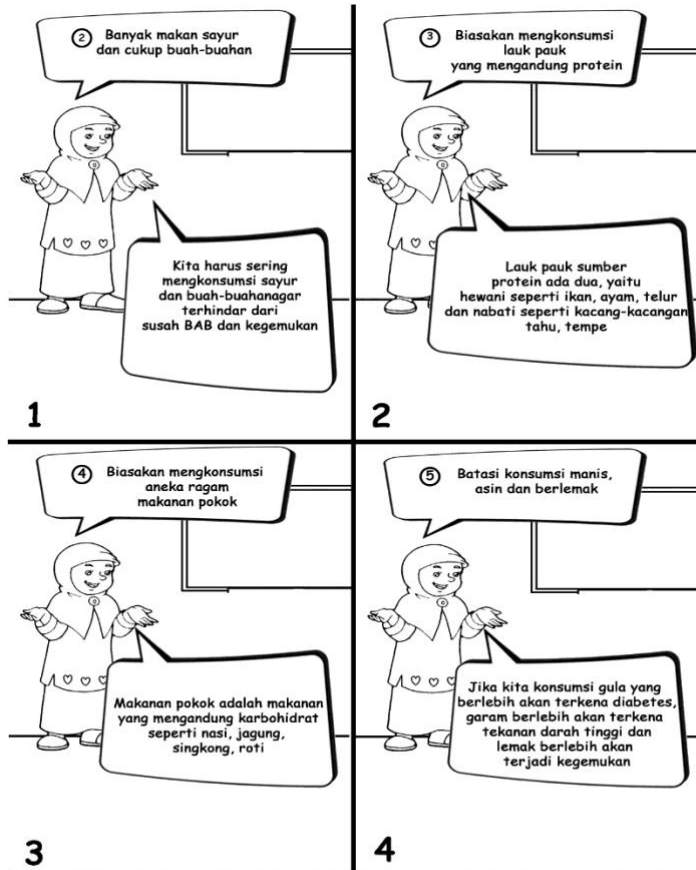
Mereka pun tiba dikelas, tak lama kemudian, Ibu guru masuk ke kelas dan memberi salam, murid-murid pun menjawab, karena menjawab salam itu adalah wajib. kemudian Ibu guru menjelaskan apa yang akan dipelajari.

2)



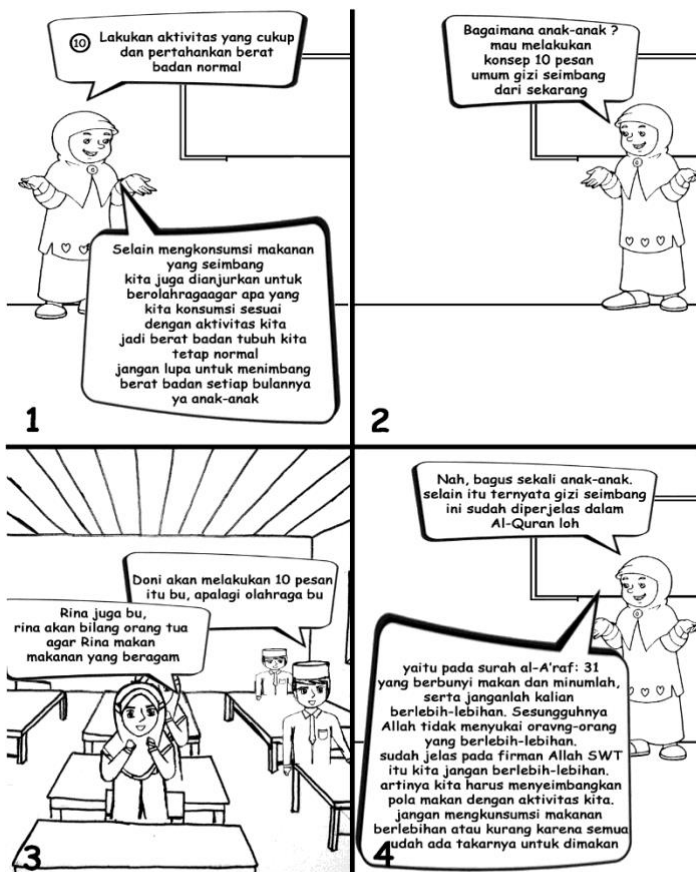
Rina, Doni dan teman-teman sekelas pun penasaran dengan gizi seimbang. setelah dijelaskan Ibu guru kepada mereka apa itu gizi seimbang, akhirnya mereka pun paham. kemudian ibu melanjutkan penjelasan tentang 10 pesan umum yang pertama.

3)



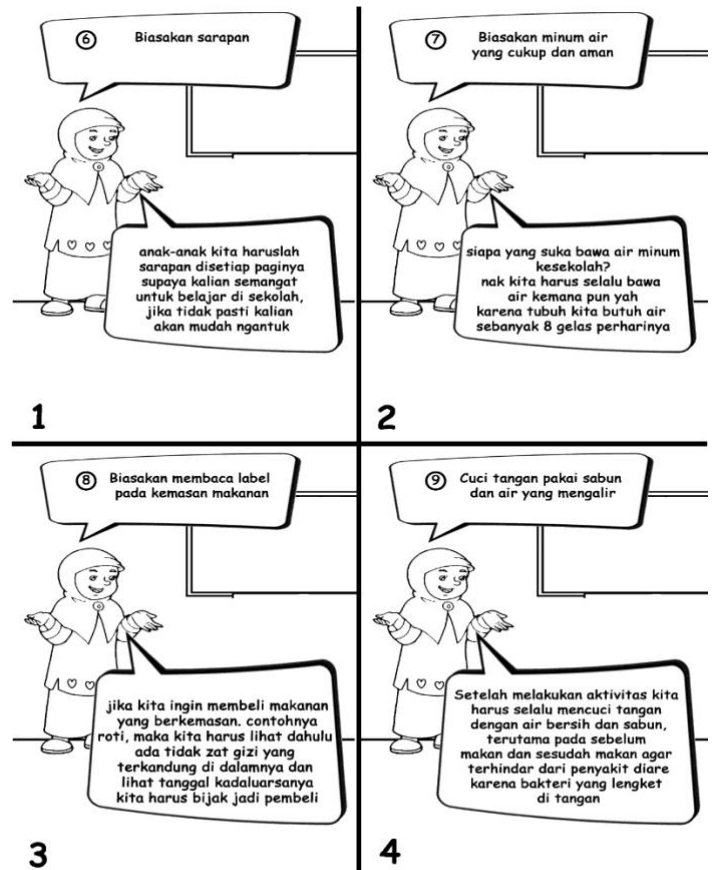
Ibu guru menjelaskan 10 pesan umum gizi seimbang yang kedua, ketiga, keempat dan kelima.

4)



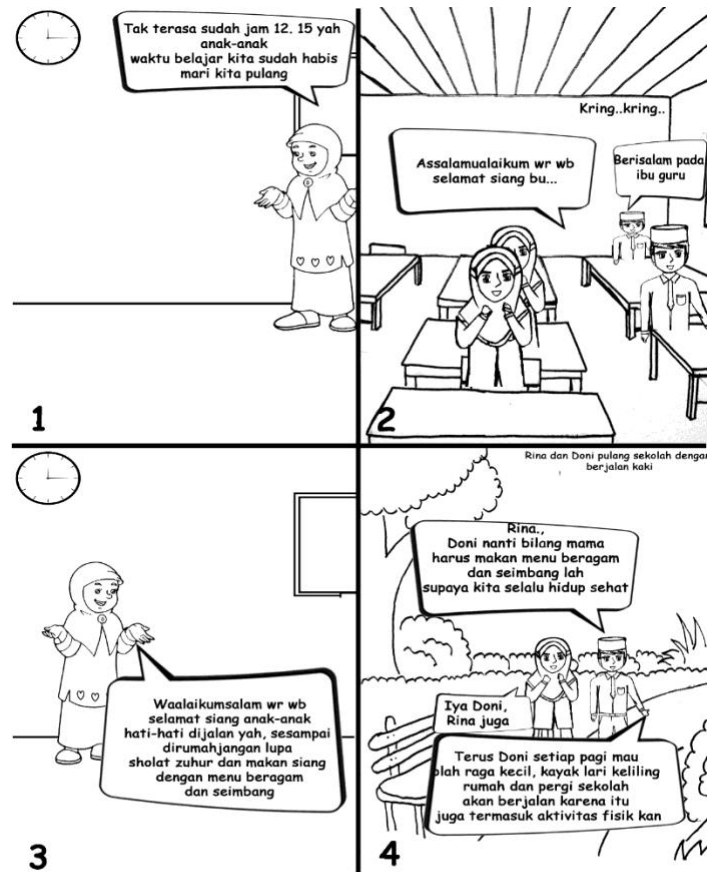
Terakhir, Ibu guru menjelaskan 10 pesan umum gizi seimbang yang ke sepuluh. ibu guru meyakinkan murid-murid agar menanamkan gizi seimbang pada diri merek dan murid-murid pun menjawab akan melakukan 10 pesan tersebut. selain itu ternyata gizi seimbang dalam Al-quran sudah diperjelas.

6)



Ibu guru menjelaskan 10 pesan umum gizi seimbang yang keenam, ketujuh, kedelapan dan kesembilan

5)

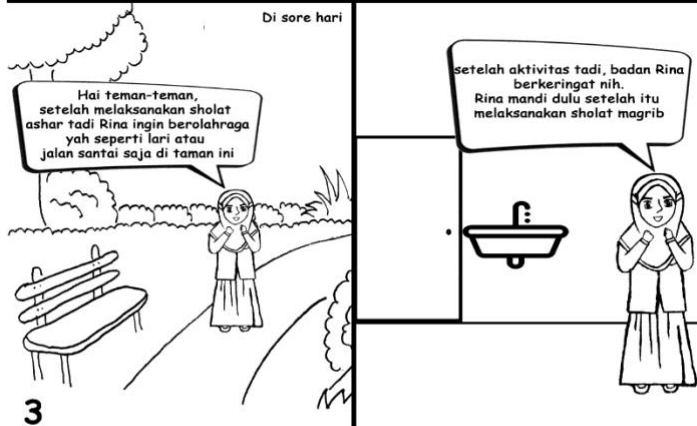


Jam sudah menunjukan pukul 12.15 untuk waktunya pulang ibu guru tidak lupa untuk menyampaikan kepada murid agar makan dengan menu seimbang dan olahraga Rina pulang dengan Doni berjalan karena rumah Doni dan Rina sejalan

7)



20 menit kemudian

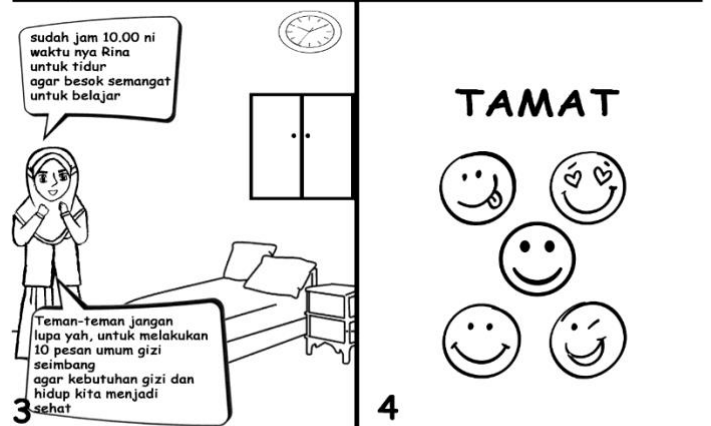


Rina sampai dirumah langsung mandi, sholat zuhur, dan makan tapi rina kali ini makan dengan menu beragam, ada nasi, sayur, buah, telur dan minum. tiba lah sore hari Rina ingin berolahraga yaitu berjalan disekitar taman. setelah melakukan aktivitas rina mandi dan bergegas sholat magrib.

8)



2



Teman-teman jangan lupa yah, untuk melakukan 10 pesan umum gizi seimbang agar kebutuhan gizi dan hidup kita menjadi sehat

4

TAMAT



Kegiatan malam hari Rina adalah sholat magrib, makan dengan menu seimbang, sholat isya, belajar dan istirahat tepat waktu

9)